

دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل

أغذية الحب والسعادة

اقرأ

سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف



أقرأ

سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف

[٧٠٨]

رئيس التحرير

إسماعيل منتصر

بطاقة الفهرسة

إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية

إدارة الشئون الفنية

نوفل، مصطفى عبد الرزاق
أغذية الحب والسعادة / مصطفى عبد الرزاق نوفل
القاهرة : دار المعارف ، ٢٠٠٦
١٤٠ صفحة ، ١٧ سم . - (اقرأ)
تدمك = ٨ - ٦٩٦٣ - ٠٢ - ٩٧٧

١ - الأغذية - الجوانب الصحية
أ - العنوان

ديوى ٦١٣ / ٢

رقم الإيداع ١٣٩١٩ / ٢٠٠٦

١ / ٢٠٠٦ / ٥

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .
هاتف : ٥٧٧٧٠٧٧ - فاكس : ٥٧٤٤٩٩٩ - Email: maaref@idsc.net.eg

دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل

الغذية الحب والسعادة



نائب رئيس التحرير

منى خشبة

مدير التحرير

كريمة متولى

مدير فنى

شريفة أبو سيف

تصميم الغلاف

عمرو فهمى

اقرأ

ان الذين عنوا بانشاء هذه السلسلة ونشرها ، لم يفكروا الا في تسيء واحد ، هو نشر الثقافة من حيث هي ثقافة . لا يريدون الا ان يقرأ أبناء الشعوب العربية . وان ينتفعوا ، وان تدعوهم هذه القراءة الى الاستزادة من الثقافة . والطموح الى حياة عقلية أرقى واخصب من الحياة العقلية التي نعيشها .

طه حسين



دار المغارف بمصر

باسم الرحمن الرحيم

﴿كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بِلَاغٍ طَیِّبَةٍ وَرَبِّ غَفُورٍ﴾

١٥ - سبأ

«اللهم تقبل هذا العمل قبولاً حسناً، اللهم علمني ما ينفعني وانفعني بما علمتني، وزدني علماً من عندك، وصلى الله وسلم على سيدنا محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم».

الإهداء

إلى كل نفس تشتاق إلى عودة مشاعر
ودفع أحاسيس الحب والسعادة لنجتاز
جميعا صعوبات أحداث الحياة اليومية، أهدي
كتابي (أغذية الحب والسعادة) متمنيا لكل
فرد متعة الصحة والعافية والبهجة والسرور
اللهم تقبل هذا العمل قبولا حسناً

دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل

مقدمة

يتعرض إنسان القرن الحادى والعشرين إلى أحداث ومتغيرات كثيرة أثرت على حياته اليومية، فأصبح يعانى من شدة القلق والتوتر، والمزاج السيئ، وعدم الشعور بالراحة، والافتقار إلى الطمأنينة.

ومع كثرة عناصر الحياة اليومية التى يتعامل معها الإنسان، يجب عليه محاولة إصلاحها - قدر المستطاع - حتى ينعم بتأثيراتها الإيجابية التى تعيد إليه بعض هدوء حياته.

ومن أهم ضروريات عناصر الحياة اليومية للإنسان، التغذية، فهل يمكن له أن يتبع نظاماً غذائية معينة يكون لها دور وتأثير فى إصلاح حياته المحاصرة بالعديد من المشاكل. وهل يمكن للتغذية أن تعطى للإنسان بعض ما يفتقده - حالياً - من المشاعر والأحاسيس الطيبة لعله يتمتع بحياة أكثر رومانسية وعاطفية تمده بمشاعر من الحب والسعادة والهدوء لتساعده على اجتياز ما يواجهه من أوقات صعبة ومواقف حرجة فى أحداث حياته اليومية.

إن هذا الكتاب الجديد (أغذية الحب والسعادة) يقدم لك - عزيزى القارئ - بارقة أمل عن أحدث اتجاهات التغذية التى يرى الباحثون

أنها قد تضيي البهجة والسرور على من يتناولها، وتسهم في تخفيف آلامه، وتساعده على عدم الشعور بأي نوع من اليأس أو القلق، لينعم دائما في حياته اليومية بكل صحة وسعادة وسرور.

المؤلف

دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل
أستاذ علوم الأغذية بجامعة الأزهر

أغذية لعاطفة الحب !

الحب يعطى للإنسان مشاعر كثيرة تحقق له الأمن والطمأنينة وتجنبه متاعب الخوف والقلق وما ينجم عنهما من الإحساس بالحرمان والتعاسة. والحب هو أساس السعادة الزوجية، كما أن له تأثيراً كبيراً على الحالة الصحية والنفسية والمزاجية للإنسان، وعلى علاقاته الأسرية والاجتماعية ومدى نجاحه فى أعماله الدراسية والوظيفية والمهنية.

ويجب أن يكون واضحاً أن الاحتياج للحب هو ضرورة من ضروريات الحياة السوية فى كل الأعمار، للصغار والكبار وحتى نهاية العمر، وهو ما أكدته الدراسات الحديثة.

ومع تأكيد أهمية الحب فى تحقيق السعادة الزوجية، فله فوائد أخرى للزوجين: منها ما يفيد القلب ويقوى جهاز المناعة ويوفر الحماية من بعض أنواع الأورام ويزيد من القدرة على تحمل الألم، فضلاً عن تأثيره النفسى المحقق للشعور بالرضا والراحة الواقى من مخاطر الإصابة بالاكتئاب.

الحب.. والسعادة الزوجية:

مع فوائد الحب المتعددة، اهتمت الدراسات الحديثة مؤخرا بكشف أسرار ارتباطه بالسعادة فى العلاقة الزوجية الحميمة. ووجد أن تحقيق الحب فى العلاقة الزوجية يعتمد على عدة تفاعلات كيميائية حيوية تحدث فى الجسم وتتحكم فيها هرمونات (مثل تيستوستيرون، وإستروجين، وأوكسيتوسين) وموصلات عصبية معينة (منها سيروتونين، ودوبامين، وأدرينالين الذى قد يعرف باسم إيبينفرين، ونور أدرينالين الذى قد يعرف باسم نور إيبينفرين)، ومواد كيميائية أخرى (مثل: أوكسيد النيتريك، وبروتين فى خلايا الأمعاء) يفرزها الجسم وتتفاعل مع بعضها فى مسارات حيوية معقدة لتحقيق فى النهاية كل مشاعر الرغبة والسعادة فى العلاقة الزوجية.

فهرمون تيستوستيرون يعتبر العامل الأساسى للشعور بالاستثارة لعلاقة الحب. وكان يعتقد قديما أنه هرمون الذكورة فقط، غير أن الأبحاث الحديثة اكتشفت وجوده فى المرأة أيضا وبكمية وفيرة، بحيث أصبح له علاقة بحافز الحب عند المرأة، كما هو الحال عند الرجل. ويقوم المخ بإفراز كميات صغيرة من هذا الهرمون، ولكن معظمه يتم إفرازه فى الخصية عند الرجل وفى المبيض عند المرأة. لذلك فانخفاض إفراز هذا الهرمون فى الجسم يسبب ضعف مشاعر وأحاسيس رغبة الحب ومتعته فى الرجل والمرأة.

أما هرمون الإستروجين (الذى يفرزه المبيض والمخ)، فهو يعمل مع

هرمون تيستوستيرون على تنشيط إفراز موصلات عصبية معينة فى المخ تحسن من الحالة المزاجية وتقوى مشاعر الرغبة والمتعة فى الحب. ومن أهم هذه الموصلات العصبية : دوبامين وسيروتونين ، بالإضافة إلى إيبفرين (أدرينالين) ، ونور إيبنفرين (نور أدرينالين).

ويلعب هرمون أوكسيتوسين (الذى تفرزه الغدة النخامية والمبيض والخصية) دورا حيويًا فى إظهاره قوة مشاعر علاقة الحب بين الزوجين فى صورها المختلفة حتى لو كانت مجرد تلامس بالأيدى ، أو الاشتراك معا فى مشاهدة فيلم رومانسى ، كما أنه يقوى إحساس المرأة بالأمن والطمأنينة وهى تتحدث مع زوجها أو أثناء ملامسته لها ، مما يزيد من رغبة بقائهما معا.

ولقد أظهرت أحدث الدراسات التى أجريت مؤخرا فى جامعة زيورخ السويسرية جانبا من تأثيرات هرمون الحب الأوكسيتوسين ، وهو زيادته للثقة الطبيعية فى النفس التى تجعل الفرد أكثر استعدادا للتقارب مع الآخرين. وهذه الثقة هى أساس كل علاقة اجتماعية واقعية إيجابية بداية من الحب والصداقة وحتى التعاملات التجارية والمالية والسياسية.

ومن المواد الحيوية الأخرى المؤثرة فى علاقة الحب بين الزوجين هرمون آخر يعتبر بروتينا يوجد فى خلايا الأمعاء وفى المخ عند الرجل. وهذا الهرمون يفتح الأوعية الدموية لتقوية عملية الانتصاب وذلك بمساعدة مادة أوكسيد النيتريك التى تحدث إشارة للأوعية الدموية ينتج عنها ارتخاؤها واتساعها مما يزيد من تدفق الدم بها.

ولقد استفادت بعض العقاقير مثل الفياجرا من هذه الوظيفة الحيوية التى توجد طبيعيا فى جسم الإنسان، حيث تحفز الفياجرا من إفراز أوكسيد النيتريك فى الجسم، ويشعر الرجال أكثر من النساء بزيادة تدفق الدم فى أعضائهم التناسلية بحدوث عملية الانتصاب، وربما لا تشعر المرأة ذلك وهو ما قد يمثل أحد أسباب فشل تجارب الفياجرا على النساء.

ومن المثير للانتباه، أن الحب والعلاقة الزوجية لهما فوائد كثيرة على جميع أجزاء الجسم تقريبا، ابتداء من المخ، إلى القلب، إلى جهاز المناعة (بزيادة مستوى مادة أمينوجلوبين بنسبة ٣٠٪ وهى من الأجسام المضادة والقاتلة للميكروبات).

وترجع هذه الفوائد أساسا إلى هرمون الأوكسيتوسين التى ترتفع نسبته فى الدم خلال مشاعر الحب بين الزوجين إلى خمسة أضعاف مستواها الطبيعى. فعندما يفرز المخ هذا الهرمون الهام لمتعة الحب، ينتقل بواسطة الدم إلى جميع الأنسجة ليقوم بتنظيم درجة حرارة الجسم، وضغط الدم، ويساعد على التئام الجروح، بل وظهور ارتباطه أيضا بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

ولقد أضافت الدراسات الحديثة فائدة أخرى لهرمون متعة الحب: الأوكسيتوسين، وهى تأثيره فى تخفيف الألم بفعله المنشط خلال نشوة مشاعر الحب على مركز قتل الألم الموجود فى منتصف المخ، فيستجيب

الجسم لذلك بإنتاج مادة الأندورفين ذات التأثير المخدر المؤقت على نهايات الأعصاب المسؤولة عن كل شعور بالألم. كما أن تنشيط الهرمون لهذه المنطقة من المخ، يقلل من مشاعر القلق والخوف، فيحدث تأثيراً مهدئاً على الجسم.

أغذية ومشروبات وروائح للحب:

إن الفوائد الصحية والمزاجية للحب، سوف تدفع كل فرد لمحاولة أن يوفر لنفسه في حياته اليومية كل مقومات ومشاعر الحب لينعم بسلامة النفس ومتعة ونشوة السعادة. وفي هذا المجال تلعب الأغذية دوراً رئيسياً في حياة الإنسان وتؤثر مكوناتها المختلفة في حالته الصحية والمزاجية. ومكونات الأغذية لها تأثير على فسيولوجيا (وظائف أعضاء) الجسم، وتعمل على إفراز كيميائيات وهرمونات مرتبطة بالسعادة وزيادة الثقة بالنفس وتحفز من مشاعر الرغبة والحب في العلاقة الزوجية الحميمة.

لذلك لم يكن غريباً أن تشير بعض الدراسات الحديثة إلى أهمية تناول أغذية معينة لتنشيط عواطف العلاقات الزوجية بتأثير راحتها أو مذاقها أو حتى شكلها بما يكون دافعاً قوياً للحب والعاطفة ويجعل الجسم في أفضل حالة مزاجية للسعادة الزوجية. ولعل ذلك يعنى أن الاحتفال - مثلاً - بعيد الحب «فالنتين» يجب أن يبدأ من المطبخ !.

وفى مجال البحث عن مدى ارتباط تناول نوع محدد من الطعام،

أو وجبة غذائية بها أطعمة معينة لتحقيق متعة السعادة الزوجية، ثم وضع قائمة جمعت بعض المواد الغذائية، والمشروبات والروائح العطرية ومكسبات الطعم الطبيعية التي يعتقد أنها تعطي للجسم تأثيرات مختلفة تحقق له مشاعر السعادة ومتعة الحب. ونشرت هذه القائمة حديثاً تحت اسم قائمة أفرو ديت لأغذية وعطور الحب، وذكر أنها كانت معروفة عند الإغريق ومستخدمة من أجل تحقيق السعادة الزوجية. وتضم هذه القائمة الأغذية والمشروبات والروائح التالية المرتبطة بمشاعر الحب والسعادة الزوجية:

١ - خضراوات: الخرشوف، الفجل، اللفت، الأسباراجس الذي يعتقد أن شكله محفز بصريا للعلاقة الزوجية. كما أن محتواه من البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم وفيتامين «هـ» قد يساعد في الإنتاج الهرموني للجسم ورفع مستويات طاقته، الجزر (ومحتواه من الألياف قد يحفز الرغبة في العلاقة الزوجية)، والطماطم (التي تعرف باسم تفاحة الحب وينسب إليها تأثيرات محفزة للعلاقة الزوجية)، وعيش الغراب، شوربة البصل.

٢ - مكسرات: الصنوبر، عين الجمل، اللوز، البندق، على أساس أنها غنية بالمكون الأميني أرجينين الذي يدعم من انسياب الدم خلال الأجزاء المختلفة للجسم بما فيها منطقة الأعضاء التناسلية بزيادته لإنتاج أوكسيد النيتريك الذي يعمل على انبساط الأوعية الدموية

فيزداد تدفق الدم بها ويخفّض من الضغط والتوتر. كما تضيف بعض الدراسات البحثية أهمية لدور الأرجينين في المساعدة على علاج اختلال الانتصاب. ومن الأغذية الأخرى الغنية بالأرجينين – ولا توجد ضمن قائمة الحب والعاطفة – الفول السوداني والتمرس والحمص واللب الأبيض، بالإضافة إلى العدس.

٣ – منتجات حيوانية: السمان، الأرانب، المبار (أمعاء ماشية اللحم)، اللبن، البيض.

٤ – أغذية بحرية: المحار وجراد البحر (لوبستر) لكثرة محتوَاهما من الزنك الذي يساعد على تحسين الحالة المزاجية والصحة العامة للجسم مما قد يفيد في نشاط العلاقة الزوجية. ومن الأغذية البحرية الأخرى في هذه القائمة: سمك الثعبان، والصفادع، والكافيار، والجمبرى الغنى باليود وهو – (وغيره من الأغذية البحرية) – هام للغدة الدرقية الحيوية للطاقة.

٥ – فواكه: الفراولة والعنب والتين على صورتها الطبيعية كفواكه أو عصائر أو مشروبات أو آيس كريم، بالإضافة إلى التفاح والموز الذي يعتقد أن به مركبات تؤثر في المخ وترفع من الحالة المزاجية للجسم وتزيد من الثقة بالنفس. وينسب لكليوبترا استخدامها للتين كمنشط للعلاقة الزوجية، ويحتوى التين على المغنسيوم، وهو معدن غذائى مطلوب لإنتاج هرمونات الحب في الجسم.

ويعتقد أن الزيتون الأخضر منشط لعاطفة الرجل بينما الزيتون الأسود منشط للمرأة.

٦ - عسل النحل: يحتوى العسل على فيتامينات (ب) المركب وعدة معادن تساعد على المشاعر العاطفية فى الرجل والمرأة. وكلمة شهر العسل تم ابتكارها قديما فى أوروبا، حيث كان المتزوجون حديثا يتناولون خلال شهور الزواج الأولى شرابا مخلوطا أساسه العسل لزيادة قوة عاطفة الحب. والعسل يعطى للجسم سكرا سهل الهضم والامتصاص وهو مصدر سريع للطاقة.

٧ - الشوكولاتة: تعمل بعض مكوناتها على انفراد كيميائيات فى المخ تنشط من مشاعر الحب.

٨ - مشروبات: شاي الجنسنج، وماء الآبار.

٩ - مكسبات الطعم والرائحة الطبيعية: الفانيليا وهى التى ارتبطت منذ زمن بعيد بتأثيراتها المحسنة للحالة المزاجية وبخاصة عند الرجال، والياسمين الطبيعى. وفى دراسة حول تأثير إضافة الروائح فى العلاقة الزوجية، وجد أن رائحة زهور اللافندر تزيد من انسياب الدم فى الأعضاء التناسلية للرجل كما أنها محفز قوى لعاطفة المرأة. وأيضا فإن روائح حلوى العرقسوس والخيار قد يكون لها تأثير قوى فى زيادة انسياب الدم للأعضاء التناسلية للمرأة.

معتقدات غذائية للسعادة الزوجية:

ينتشر تناول أغذية أخرى فى بعض المجتمعات بهدف تنشيط

السعادة فى العلاقات الزوجية. ومن هذه الأغذية، وجبات مطبوخة من الأعضاء التناسلية للماعز والأرانب، على أساس أنه معروف عنهما غزارة التناسل. وأيضاً ينتشر تناول الفلفل الحريف (النشطة) والكارى (خلطة توابل حريفة) والقرفة وغيرها من التوابل مع إضافتها إلى الوجبات الغذائية، بهدف حصول الجسم على تأثيراتها الفسيولوجية التى تتشابه إلى حد ما مع الانفعالات الطبيعية التى تحدث فيه أثناء ممارسة الحب فى العلاقة الزوجية مثل زيادة معدل ضربات القلب وحدوث العرق. ومن التوابل الأخرى جذور الزنجبيل التى يعتقد أنها تزيد من انسياب الدم فى الأعضاء التناسلية للرجل والمرأة.

وقديماً انتشر أيضاً تناول بعض المواد الغذائية مثل نبات الجنسج، وقرن وحيد القرن، والمحار لأنها تتشابه فى شكلها مع أعضاء التناسل فى الإنسان، اعتقاداً بأن هذا التشابه سوف يعطى للجسم القوة والنشاط فى علاقته الزوجية، إذا ما تم تناول مثل هذه الأغذية. ولقد أطلق على هذا الاعتقاد (قانون التشابه) لأغذية السعادة الزوجية.

ولعل ذلك يفسر استمرار شهرة نبات الجنسج كمنشط لعاطفة العلاقة الزوجية ووجوده ضمن قائمة أفروديت لأغذية الحب، حيث يتشابه شكله بدرجة ملحوظة مع أعضاء تناسل جسم الإنسان بل إن اسمه وهو الجنسج يعنى جذر الرجل. وينتشر تناول هذا النبات على صورة مشروب لهذا الغرض فى مناطق كثيرة من بلاد الصين والتبت وكوريا والهند وغيرها.

ومع أن الدراسات العلمية أشارت إلى وجود استجابة في تنشيط العلاقة الزوجية بين الحيوانات التي تناولت الجنسج، فإنه لم يظهر - حتى الآن - دليل علمي يثبت صحة هذا التأثير في الإنسان. وبالرغم من ذلك، ينتشر تناول مشروب الجنسج طلبا للسعادة الزوجية.

ويرجع ارتباط المحار بالنشاط العاطفى إلى محتواه الغنى من الزنك وهو عنصر جوهري في إنتاج هرمون الحب تيسستيريون، كما أن الزنك يتحد مع نوع معين من البروتين المنظم لنشاط الهرمونات ليتكون منهما ما يعرف بمستقبلات الهرمون على جدار الخلية أو في داخلها. وحيث إن الهرمونات - ومنها هرمونات الحب فى النساء مثل: الإستروجين والبروجستيرون - لا تعمل إلا عند اتحادها مع هذه المستقبلات التى يدخل الزنك فى تكوينها، فإن نقص الزنك يؤخر ويعوق النمو والنشاط العاطفى فى المرأة والرجل.

وإذا كان الزنك يعتبر أحد عناصر السعادة الزوجية، ويجعل المحار الغنى به من أغذية الحب فالزنك يتواجد أيضا فى أغذية أخرى لم يذكر عنها فى الدراسات أنها تنشط العواطف، مثل: الكاوريا والكبد واللحوم والجبن واللوبياء الجافة والفول السودانى والحمص واللب الأبيض والثوم والسبانخ.

ولقد كان قديما يعتقد بأن أفروديت رمز الحب والجمال قد تم ولادتها من البحر، ومن هنا ظهر الاهتمام بتناول بعض الأغذية

البحرية اعتقاداً بفائدتها المنشطة للعلاقة الزوجية، ومنها على وجه الخصوص المحار (لارتفاع محتواه من الزنك المحسن للصحة العامة) وأيضاً سمك الثعبان. والضفادع، وجراد البحر (اللوبيستر).

وحيث إن قرن وحيد القرن يحتوى على كميات ملموسة من عنصرى الكالسيوم والفوسفور، فإن تناوله فى وجبات غذائية يقل تواجدهما فيها، قد يحسن من النشاط العام للجسم بما يزيد من الاهتمام بالعلاقة الزوجية. ولكن عند توفر الكالسيوم والفوسفور فى الوجبات المعتادة اليومية، فإن محتواهما الضئيل فى الكمية الصغيرة من قرن وحيد القرن التى يتم تناولها لن تؤثر على النشاط البدنى للجسم من هذا الجانب، وقد يكون لها تأثير آخر غير معروف حتى الآن.

ومع تعدد معتقدات دول العالم فى فائدة الأغذية المنشطة لعاطفة العلاقة الزوجية، تنسب لقائمة الحب المزيد من المواد الغذائية الأخرى النباتية والحيوانية التى فى مقدمتها الأنشوجة والعرقسوس.

وتضم قائمة أفروديت للسعادة الزوجية بعض الأغذية التى كان يعتقد أن ندرة وجودها فى ذلك الوقت وتميز مذاقها بطعم فريد غير متكرر فى أغذية أخرى، صفات تجعلها ذات تأثير خاص فى ظهور مشاعر الحب والعاطفة فى العلاقة الزوجية. ومن هذه الأغذية الشوكولاتة التى مازالت محتفظة - حتى الآن - بمكانتها على قمة أغذية الحب، بالرغم من أنها أصبحت شائعة ومتوفرة بسهولة فى جميع البلاد.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن تناول الشوكولاتة يؤدي إلى انفراد إندورفينات معينة مدعمة للسعادة في المخ. كما أن محتواها الغني من المكون الأميني فينيل آلانين يزيد من مستوى المخ من المركب البهتيدى العصبى فينيل إيثيل أمين، وهو مشابه طبيعى للأمفيتامين المنشط السمبىاوى والمنبه للجهاز العصبى المركزى مما يزيد من الرغبة العاطفية فى العلاقة الزوجية وينشط مشاعر الحب المرتبطة بها. وقد يفسر ذلك انتشار عادة تقديم الشوكولاتة كهدايا فى عيد الحب (فالنتين) فى الدول الأجنبية.

وبناء على ما أكدته أحدث الدراسات، فإنه لا يوجد دليل علمى على أن أغذية قائمة أفروديت تعالج أو تحسن من أى خلل وظيفى فى العلاقة الزوجية. ومع ذلك فإن مجرد التفكير فى أى غذاء منها كمنبه ومنشط للعلاقة الزوجية قد يحقق فعلا زيادة مشاعر السعادة المرتبطة بها بعد تناوله.

وهذا يعنى أن العقل هو أقوى عامل منشط ومثير للعلاقة الزوجية حيث تأكد للعلماء أن ٩٠٪ من عمليات الحب والعاطفة تنشأ كلها فى المخ، مما يوضح صعوبة تقييم تأثير أى غذاء أو مشروب يتناوله البعض طلبا للسعادة الزوجية، لأن مجرد الإشارة إليه كمنبه أو منشط للعلاقة الزوجية، قد يدفع بالأمل لدى البعض فى إمكانية تحقيق استجابة شخصية من تناول هذا الغذاء، وهو ما يؤدي فعلا إلى تفاعلات إضافية

داخلية تزيد من قوة ومشاعر سعادة وعاطفة العلاقة الزوجية. ولعل ذلك يفسر كثرة تنوع المواد الغذائية التي ينسب إليها التأثير المنشط للحب فى العلاقة الزوجية، وبالتالى تتعدد وتختلف الوجبات التى تقدم عادة للعرائس فى احتفالات بداية حياتهم الزوجية.

ومن العوامل الأخرى التى تساعد على تنوع أغذية وجبات العرائس من منطقة إلى أخرى، مدى توفرها محليا، وهو ما يلاحظ عادة فى مصر. وبالتالى فإن وفرة نوعيات معينة من الأغذية فى منطقة محددة قد ترتبط بانتشار تقديمها للعرائس أكثر من ارتباطها بما ينسب إليها من تأثير منشط للسعادة الزوجية.

ففى المناطق الساحلية، تعتمد أغذية وجبات العرائس على الأسماك (مشوية أو مقلية أو مجهزة فى الفرن على صورة صنية سمك بالبطاطس والبصل والطماطم والتوابل الحريفة)، والبطارخ، والجندوفلى، وأم الخلول.

أما فى المناطق الشعبية، فإن الوجبات الأساسية التى تقدم للعرائس تعتمد على لحمة الرأس والكرشة والكوارع والمبار والسقط (أجزاء الأحشاء الداخلية للأبقار والجاموس والأغنام). وهناك مناطق شعبية يكون فيها على العريس أن يتناول طبق البصارة الغنى بالتوابل الحريفة والمغطى بتقلية البصل.

وفى المناطق الريفية حيث يتوافر إنتاج اللبن، تصبح منتجاته وبخاصة طاجن الأرز باللبن من المكونات الأساسية فى وجبات

العرائس. بينما يمثل التمر المتوفر في مناطق البدو والواحات أهمية كبيرة في إعداد وجبات الاحتفال ببدء الحياة الزوجية. وبعد أن كان الحمام المحشى بالفريك من الوجبات التي يكثر تقديمها للعرائس، أصبح ينافس الآن السمان لانتشار مزارع إنتاجه في مصر.

والمحشى بأنواعه المختلفة (ورق العنب والكوسة والفلفل والطماطم والكرنب والباذنجان والخس) من الوجبات التي يحرص الكثير على تقديمها للعرائس، وبعضها يحتوى على اللحوم المفرومة، وبعضها الآخر يخلو منها وهي أنواع المحشى التي تعرف باسم ضلمة. والحلوى التي تقدم في وجبات العرائس لها نصيب من معتقدات تحقيق السعادة الزوجية. وباختلاف المناطق، تشمل قائمة حلوى العرائس: البسبوسة والبقلوة بالقشدة والكنافة بالكريمة وبسيمة جوز الهند وسد الحنك والعصيدة (وهي حلوى تحضر من الدقيق والسمن والسكر) والكسكى بالزبيب والفل السوداني، بالإضافة إلى الحلوة الطحينية والطحينة بالعسل الأسود.

وفي بعض المناطق المتميزة اقتصاديا (غير الشعبية) يقدم للعرائس حلوى اللوز بالسكر، وذلك بعد وجبة صفار البيض المسلوق والمهروس مع السمن والسكر والمقنولة بالخبز المحضر من خلطة دقيق القمح ودقيق الحلبة.

وقد تمنع بعض المعتقدات تقديم أغذية معينة في وجبات العرائس،

فبعض قرى الصعيد - مثلا - لا تقدم لهم القلقاس، وبعض المناطق تمنع عنهم فاكهة الموز، بالرغم من أنها ضمن أنواع فواكه قائمة أفروديت لأغذية الحب.

بخور للحب والغرام:

إن التأثير في مشاعر وأحاسيس الحب والسعادة في الحياة الزوجية لا يتوقف فقط على الأغذية والمشروبات والروائح العطرية ومكسبات الطعم الطبيعية التي تضمنتها قائمة أفروديت، بل يمتد أيضا إلى البخور. فلقد ذكر البعض أن كليوبترا كانت تشبع جسمها وملابسها بدخان خلطة معينة من البخور يزيد من تأثير أنوثتها. ومن بين مكونات بخور كليوبترا : خشب الصندل، وجذور السوسن (الزنبق)، والباتشولي، والمر وهو صمغ راتنجي يستخرج من ساق شجرة المر.

التخلص من الآلام.. بالحب وبعصير القصب:

الطعم الطبيعي لأي غذاء أو مشروب هو محصلة لنسب وجود المكونات التي أوجدها الخالق العظيم سبحانه وتعالى لتعطي المذاقات الأربعة الرئيسية وهي المذاق الحلو والحامض والملحى والمر. ولقد اهتمت حديثا الدراسات بهذه المذاقات ليس فقط لتأثيرها على جودة الأغذية، ولكن لأن بعضها يحسن من الحالة المزاجية بل ويخفف من الآلام. فالمذاق الحلو - مثلا - وجد أنه يحفز انفراد بعض مركبات

الإندورفين في المسخ، وهى مواد ذات تركيب بروتينى وتعرف باسم القاتل الطبيعى للألم وتعتبر أقوى من المورفين بعدة مرات. وهذا الإندورفين الذى يقلل طبيعيا من شدة الآلام، يفيد أيضا فى تحسين الحالة المزاجية.

ويعتبر عصير القصب الطازج من أهم الأغذية التى تعطى المذاق الحلو الطبيعى الذى يساعد على تخفيف الآلام. وتتفاوت قوة حلاوة مذاق عصير القصب تبعا للضغط المستخدم فى عصره، فإذا كان متوسطا يزداد استخلاص لب عود القصب ويقل خروج ماء أليافه وعصير مادته الحيوية البروتوبلازم، فيصبح العصير عالى الجودة وذو مذاق حلو. وعلى العكس من ذلك فإن زيادة ضغط عصارة القصب أو إعادة عصر العود أكثر من مرة، يقلل من حلاوة عصيره لزيادة استخلاص ماء أليافه وعصير البروتوبلازم بمحتواهما العالى من المكونات المعدنية والصفغية والملونة والبروتينية، وهو عصير ضعيف فى تأثيره المخفف من الآلام. ولون عصير القصب قد يدل على جودة مذاقه الحلو، حيث يتراوح اللون بين الرمادى الفاتح والأخضر الداكن وهو محصلة ألوانه التى توجد طبيعيا فى قشرة عود القصب وهى الكلوروفيل (الأخضر) والأنثوسيانين (الأحمر) والسكراتين (عديم اللون). أما إذا تلوث العصير بمادة قلوية كالصابون مثلا أو كان الكوب غير نظيف يظهر لون أصفر خفيف فى العصير، وعند تلامس العصير مع أجزاء من حديد

العصارة أو تم تصفيته فى أقماع ومصافٍ حديدية، يظهر لون داكن غير مرغوب فيه نتيجة لتأثير الحديد على صبغة التانينات الخضراء فى العصير مما يقلل من جودته.

والكوب الكبير من عصير القصب يحتوى على حوالى ٢٥ جرام سكر، و ٣ جرامات من البروتينات والأحماض العضوية والصموغ والشموع والمواد الملونة الطبيعية، وجرام من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والصوديوم، ويعطى هذا الكوب حوالى ١٠٠ - ١٣٠ سعرا حرارياً، وهو بذلك يتماثل تقريبا مع تناول ثلث رغيف خبز بلدى.

ولقد وجد أن الحب يزيد من القدرة على تحمل الألم بفعل هرمون أوكسيتوسين الذى يؤثر خلال نشوة الحب على مركز قتل الألم الموجود فى منتصف المخ فيستجيب الجسم لذلك بإنتاج مادة الإندورفين بفعلها المخدر المؤقت على نهايات الأعصاب المسئولة عن الشعور بالألم مما يخفف من شدته.

وهرمون الحب أوكسيتوسين المخفف للآلام، تفرزه طبيعيا الغدة النخامية والمبيض والخصية، وترتفع نسبته فى الدم إلى خمسة أضعاف مستواها الطبيعى وذلك خلال مشاعر الحب التى تحدث بين أفراد الأسرة حتى لو كانت مجرد حديث عاطفى أو تلامس بالأيدى أو حتى الاشتراك فى مشاهدة فيلم رومانسى.

ومع سهولة إظهار مشاعر الحب بين الأفراد تخفيا لأى آلام، يرى

البعض أن تناول أغذية معينة قد يساعد على تنشيط هذه المشاعر، ومنها الشوكولاتة أو عسل النحل أو الياسمين الطبيعي الذي يضاف إلى بعض المشروبات مثل الشاي أو يتم التمتع برائحة زهوره الطبيعية المنتشرة خلال شهور يونيه إلى سبتمبر، أو باستخدام مستحضرات التجميل والبرفانات المحتوية عليه.

هل الشوكولاتة.. غذاء للحب ؟!

الشوكولاتة من الأغذية التي تهتم بها حاليا الدراسات العالمية لما نسب إليها من فوائد صحية للقلب، وتأثيرات تحقق السعادة والبهجة وتنشط مشاعر الحب والعاطفة في العلاقات الزوجية.

ويتم تصنيع الشوكولاتة من ثمرة شجرة الكاكاو التي تعرف باسم فول الكاكاو، ومذاقها الطبيعي مر بسبب ما تحتويه من مركبات القلويدات والتي منها ميثيل إكسانسن. كما وجد أن مركبات الغلافانول المكتشفة حديثا في الكاكاو ترتبط أيضا بالمذاق المر الطبيعي للشوكولاتة.

والمكسيك من الدول الرئيسية المنتجة للكاكاو في العالم، ومن لغتها القديمة ظهرت كلمة الشوكولاتة التي تعنى المشروب المر، وهو ما يقصد به مشروب فول الكاكاو.

وعند فتح الأسبان المكسيك، تم نقل مشروب الكاكاو إلى أسبانيا التي أضافت إليه السكر والقرفة مع التسخين بهدف تحسين مذاقه المر. واحتفظت أسبانيا بسر تحضير هذا المشروب لمدة حوالى قرن من الزمان، قبل بدء صناعة الشوكولاتة وانتشارها في العالم.

ويتكون فول الكاكاو من حوالى ٣٠٪ دهنا و ١٥٪ كربوهيدرات و ١٠٪ بروتينا. ويتميز بروتين فول الكاكاو بمحتواه العالى من ثلاثة مكونات أمينية هى: تربتوفان وفينيل آلانين وتيروزين، وهى ما ينتج عنها داخل الجسم هرمونات دوبامين ونورإيبين إيفرين (والأخير قد يعرف باسم هرمون نورأدرينالين والأدرينالين تعرف بالكاتيكولامين وهى موصلات عصبية تتكون فى الجسم وتتحكم فى حالات الإثارة والقلق، وتسهم فى تحقيق الشعور بالسعادة والانشراح والهدوء النفسى. ويلاحظ أن الفينيل آلانين يمكن أن يتكون منه التيروزين الذى يتحول فى الجسم إلى دعامه لنشاط الموصلات العصبية المحققة لمشاعر السعادة.

ويجب أن تجرى على فول الكاكاو عملية تخمر تستغرق ٤ - ٦ أيام للحصول على النكهة المميزة للشوكولاتة. وبإزالة قشرة فول الكاكاو، ينتج ما يعرف بمجروش الكاكاو المجفف والمحمص والذى بطحنه ينتج ما يعرف بعجينة الكاكاو أو سائل الكاكاو وهو منتج صلب ومر المذاق. وعند إجراء عملية ضغط تكنولوجية، يتم فصل مسحوق الكاكاو (به حوالى ٧٪ دهنا) عن زبدة الكاكاو، وبإضافة السكر واللبن ينتج ما يعرف بشوكولاتة اللبن وهو المنتج الذى بدأ فى سويسرا عام ١٨٧٥، وكان يهدف أساسا لخفض مرارة الشوكولاتة.

الصحة والمزاج.. فى الشوكولاتة:

تم التعرف على وجود أكثر من ٤٠٠ مكون كيميائى فى تركيب فول الكاكاو من أهمها: الفلافونويد (٦٪) وهى مركبات فينولية عديدة

التركيب معظمها من نوعية الفلافانول وتتضمن مكونات كاتيكين وإيبى كاتيكين وبروسيانيددين، وأملح (٢٪)، وكافيين (١٪)، وأحماض (١٪)، وفينيل إثيل أمين، وميثيل أكانس ثيوبرومين.

ولقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن تناول الأغذية الغنية بفلافانول الفلافونويد (مثل الكاكاو والشوكولاتة المصنعة منه) يخفف من التعرض للإصابة بالأورام، وبأمراض القلب ويحافظ على صحة وسلامة الأوعية الدموية للقلب، ويغيد في وظائف المناعة مما يزيد من قوتها في الجسم.

ومع كثرة محتوى فلافانول الفلافونويد في الكاكاو والشوكولاتة، فإنها تتواجد أيضا بكميات متفاوتة في الفواكه مثل العنب والتفاح والبرتقال وغيره من الموالح، وفي الخضراوات مثل البصل، وأيضا في الشاي. وبينما تحتوى قطعة الشوكولاتة الداكنة، (١٠٠ جرام) على أكثر من ٥٠٠ ميلليجرام (مجم) فلافانول، فإن كميته تقل إلى ١٠٠ مجم في ثمرة التفاح (وزنها ١٠٠ جرام)، وتصل فقط إلى ٦٥ مجم في كوب الشاي.

وفائدة مكونات الفلافونويد في زيادة قوة المناعة وخفض الإصابة ببعض الأورام وبأمراض القلب، يمكن تفسيرها جزئيا بنشاطها المضاد للأكسدة التي تحدثها الشقوق الحرة الضارة داخل الجسم وينتج عنها الإصابة بالأورام وبأمراض القلب وضعف المناعة. حيث يؤدي تناول الأغذية الغنية بالفلافونويد (مثل الشوكولاتة والكاكاو) إلى زيادة

صفات الدم المضادة للأكسدة وهو ما يزيد من مستويات مضادات الأكسدة التى تساعد على حماية الجسم من الأضرار وبخاصة القلب والأوعية الدموية كما تحمى أيضا الحمض النووى للخلايا من أية أضرار تؤدى إلى الإصابة بالأورام.

وتعمل مكونات الفلافونويد أيضا بتأثيرها المضاد للأكسدة على تقليل أكسدة الكوليستيرول الضار مما يخفض من مخاطر التعرض لتصلب الشرايين.

ولقد وجد أن مكونات الفلافانول والبروسيانيندين فى الشوكولاتة تحسن من صحة الأوعية الدموية ومن انسياب الدم فيها.

ولقد أضافت الدراسات الحديثة فوائد صحية أخرى لفلافانول الكاكاو والشوكولاتة المصنعة منه، وبخاصة مكونها البروسيانيندين، وهى زيادة إنتاج أوكسيد النيتريك فى نسيج الغشاء المبطن للأوعية الدموية، وهذا الأوكسيد يعتبر موسعا قويا للأوعية الدموية حيث يعمل على ارتخائها واتساعها فيزداد تدفق الدم فيها مما يحافظ بالتالى على صحة وسلامة القلب، وحمايته من الأمراض، كما أنه يخفض من الكوليستيرول، ويحافظ على مرونة أنسجة الأوعية الدموية. كما وجد أن بروسيانيندين وبقية فلافانول الكاكاو تؤخر من تجلط الدم وتساعد على التحكم فى الالتهابات.

وبالإضافة إلى الكاكاو والشوكولاتة، فإن البقول مثل الفول المدس والعدس، وأيضا المكسرات مثل الفول السوداني واللوز وعين الجمل

بوفرة ما تحتويه من المكون الأمينى أرجينين، تزيد من إنتاج أوكسيد النيتريك فى الجسم.

ولقد وجد أن الأغذية الغنية بالفلافانول مثل الكاكاو والشوكولاتة لها تأثير مشابه للإسبرين بفائدته المضادة لتجلط الدم ولكن بدرجة أقل، مما يجعل تناولهما مكملًا لتأثيرات الأسبرين الصحية.

وبعد تناول الشوكولاتة بحوالى ١ - ٣ ساعات تنفرد مكوناتها الصحية من نوعية الفلافانول فى الجهاز الهضمى لتبدأ تأثيراتها البيولوجية فى حماية خلايا أغشيته البطنة وأيضاً منذيات طعام الوجبات من التعرض لأضرار الأكسدة.

ومن المواد الفعالة الحيوية الأخرى فى الشوكولاتة، مادة الثيوبورومين الموجودة أصلاً فى الكاكاو، والتي لها تأثيرات مشابهة للكافيين الموجود أيضاً فى الشوكولاتة ولكن بكمية منخفضة. وكما تقول الدكتورة إيليان فيلدمان أستاذة الطب بجامعة جورجيا الأمريكية، فإن الثيوبورومين قد يعمل فى الجسم كمنشط لعضلة القلب ومخفف للتوتر العصبى وموسع لشرايين القلب. ومن المعروف أن محتوى الثيوبورومين يكون أعلى فى الكاكاو مقارنة بمنتجات ومشروبات الشوكولاتة.

وفى دراسة إنجليزية حديثة أعلنتها هيئة الإناعة البريطانية، توصل الباحثون إلى أن مكون ثيوبورومين الشوكولاتة له تأثير مفيد قد يكون علاجاً للسعال، وأنه أكثر فعالية من الكودايين بمقدار الثلث.

ومن المثير للانتباه أن مكونات الكاكاو من الفلافانول وغيرها من الفينولات العديدة هي مضادة أكسدة طبيعية تحمى الدهون من التزنخ، ووجودها فى الشوكولاتة المصنعة من الكاكاو يفسر سبب إمكانية الاحتفاظ بالشوكولاتة خارج الثلاجة مع عدم تعرضها للتلف وذلك بالرغم من كثرة دهونها.

وحيث إن مركبات الفلافونويد وغيرها من المكونات الفعالة الصحية تتواجد أصلا فى الكاكاو، فكلما ارتفعت نسبته فى الشوكولاتة زادت فائدتها. وعلى ذلك فمنتجات الشوكولاتة الداكنة لكثرة محتواها من الكاكاو أفضل صحيا من شوكولاتة اللبن الفاتحة، بينما لا توجد فائدة للشوكولاتة البيضاء لأنها خالية تماما من الكاكاو، ولا تحتوى منه إلا على زبدته مضافا إليها السكر ومكسبات النكهة.

ونظرا لعدم احتواء الشوكولاتة البيضاء على الكاكاو الغنى بمكوناته الفينولية المضادة للأكسدة والتي تحمى الدهون من التزنخ، فإنها تتعرض إلى سرعة التلف والفساد. وعلى العكس من ذلك فالشوكولاتة الداكنة - كما سبق إيضاحه - وبالرغم من محتواها العالى من الدهون، يمكن الاحتفاظ بها بدون تزنخ خارج الثلاجة بتأثير ما يوجد بها من مكونات الكاكاو المفيدة صحيا والحافظة لها من التلف.

ويجب ملاحظة أن معظم الكاكاو المتوفر فى الأسواق تم معاملته بالقلوى لتزاد درجة لونه الداكن وتظهر قوة مذاقه، وهى عملية تصنيعية تقضى على نسبة كبيرة مما يحتويه من مركبات الفلافونويد

المفيدة صحياً، لذلك ينصح بقراءة بيانات بطاقة العبوات الغذائية لاختيار منتجات الكاكاو والشوكولاتة المصنعة من كاكاو غير معالج بالقلوى لارتفاع فائدها الصحية.

وبالإضافة إلى أفضلية الكاكاو غير المعالج بالقلوى لاحتفاظه بمكوناته المفيدة من الفلافانول، فإن حسن اختيار نوعية فول الكاكاو المنتج منه كاكاو تصنيع الشوكولاتة، ومراعاة عدم زيادة مدة تخميره (زيادة التخمير تقضى على الكثير من الفلافانول الصحى)، وأيضاً مناسبة ظروف تحميله، من العوامل الأخرى التى تزيد من فائدة الشوكولاتة.

وتحتوى الشوكولاتة أيضاً على بعض المعادن الضرورية فى التغذية الصحية منها: المغنسيوم، والنحاس، والبوتاسيوم، بالإضافة إلى الكالسيوم الذى يوجد فقط فى منتجات شوكولاتة اللبن.

وبجانب المواد الفعالة الصحية فى الشوكولاتة، فإنها تحتوى على الكثير من المكونات الأخرى التى يتم تناولها معها. فتركيب الشوكولاتة به حوالى ٣٠٪ دهناً، و ٦٠٪ كربوهيدرات، و ٦٪ بروتينا، ٣٪ رطوبة ومعادن غذائية.

ودهن الشوكولاتة يعرف بزبدة الكاكاو، وهو يتربك من المكونات الدهنية: أولييك غير المشبع (٣٥٪)، وإستياريك المشبع (٣٥٪)، وبالميتيك المشبع (٢٥٪) وأخرى (٥٪). ودهن الإستياريك - على عكس الدهون المشبعة الأخرى - لا يرفع مستوى كوليستيرول الدم وهو ما أوضحته دراسات الباحثين يو، وإثيرتون وغيرهما المنشورة

فى المجللة الأمريكية للتعذفة العلاءفة . و بففنا أن البالمففك المشفع له فأففرف رففع من الكولففسفرفول؁ فأن الأولففك ففر المشفع ففقفف من الكولففسفرفول بفرفة بسففة .

و ففث إن الشوكولاتة ففم فناولها بمكوناتها الكلفة؁ فمع الاهفماف بفرافة فأففرف مركباتها المنفرة فى مسفوف الكولففسفرفول مثلاف؁ كان ففجب معرفة الفأففرف الإجمالف لكل مكوناتها معا وهو ما قامف بف أأفف دراساف الفعذفة العلاءفة للباحففن إففرفون وما سففرف وسفلففسون وففرسون؁ وفوصلف إلى أن الشوكولاتة بمكوناتها الكلفة لا فرفع مسفوفاف كولففسفرفول السدم . ولا فنفطق ذلك بالطفب على منطفاف الشوكولاتة البفضاء الخالفة من الكاكاف بمكوناته الفعالة الصففة؁ والفنفة بالفهون المهرفة الفف فرفع الكولففسفرفول .

قلفل من الشوكولاتة .. كففرف من المفعة :

الشوكولاتة فعطف طاقة عالفة لارففاع نسبة الفهون بها؁ لذلك فهى فعفر من الأغذفة المفازة لما بفن وحباف الرفافففن والأفراء نوى النشاف البدنى والفهنى العالف لكف ففمكنوا من إعاءة ملء مفازن الطاقة فى أجسامهم .

ومع ذلك فإنه ففجب الاعفءال بصفة عامة فى فناول الشوكولاتة؁ لفس فقط لففافى زفافة وزن الجسم؁ ولكن أفضا للفعفع بفأففرفاها المبهجة للنففس . ففث أظهرف دراساف قفاس نشاط المخ أثناء فناول الشوكولاتة أن مفعة فناولها فرفبط بزفافة انسفاف الدم إلى مناطق المخ المسؤولة

عن إظهار مشاعر السعادة وتنشيط حواس الإنسان. ومن المثير للانتباه أن مناطق المخ التى ينشطها تناول الشوكولاتة وتظهر مشاعر المتعة الحسية هى نفسها التى يتم تنشيطها بإدمان الكوكايين، وهو ما أثبتته دراسات بعض الجامعات فى أمريكا وكندا.

وعندما تم إرغام الأفراد على تناول كمية كبيرة من الشوكولاتة تزيد عن حد رغبتهم المعتادة والمألوفة، ظهر تأثير عكسى للشوكولاتة على مشاعر السعادة والمتعة حيث حدث تنشيط لمنطقة مختلفة أخرى من المخ، مما أدى بالتالى إلى انخفاض ظهور إحساس البهجة والمتعة كلما زادت كمية الشوكولاتة المتناولة. وهكذا فإن القليل من الشوكولاتة هو الذى يعطى الكثير من المتعة والسعادة، ويحافظ على الرشاقة.

ويفضل غذائيا عدم زيادة تناول الشوكولاتة فى الأسبوع عن قطعتين أو ثلاث قطع على الأكثر، والقطعة الواحدة وزنها عادة حوالى ٤٠ جراما، أى ما يعادل حوالى ١٠ - ١٥ جرام شوكولاتة فى اليوم. كما يفضل اختيار أنواع الشوكولاتة السادة بدلا من منتجاتها الأخرى المحلاة، لانخفاض محتوى الدهن فى الشوكولاتة السادة.

ويمكن بدلا من الشوكولاتة، تناول كوب من الكاكاو مضافا إليه اللبن يوميا، لأن الكاكاو أساسا هو شوكولاتة منخفضة الدهن، فبينما تكون الدهون به فى حدود ١٠ - ٢٢٪، فهى تصل إلى حوالى ٦٠٪ فى قطعة الشوكولاتة. وكما سبق إيضاحه يجب قراءة بيانات العبوة الغذائية لاختيار الكاكاو الذى لم يتم إنتاجه بعملية التصنيع القلوى

التي تفقده مكوناته الصحية الفلافانول وغيرها من المركبات الفينولية
العديدة المفيدة.

ومن المبررات الأخرى لضرورة الاعتدال في تناول الشوكولاتة،
تقليل مخاطر التعرض لتكوين حصوات الكلى وبخاصة حصوات
الأوكسالات وذلك لأن الشوكولاتة غنية بالأوكسالات. فالقطعة
المتوسطة من الشوكولاتة بها حوالى ١٢٥ ميلليجرام أوكسالات وهو
ما يزيد عن الحدود الصحية (٨٠ - ١٠٠ ميلليجرام أوكسالات) لما يجب
تناوله منها طوال اليوم من جميع المواد الغذائية. ونظرا لأن كثرة تناول
الشوكولاتة يزيد إفراز الأوكسالات بحوالى ٣ مرات، كما يزيد أيضا من
إفراز الكالسيوم، لذلك ينصح - فى هذه الحالة - بضرورة شرب كمية
كبيرة من الماء بعد تناول الشوكولاتة لتقليل خطر تكوين الحصوات.

ومع أنه لا يوجد دليل علمى يؤكد على ان الشوكولاتة تسبب الإصابة
بحب الشباب، إلا أنه ينصح أيضا غذائيا بعدم الإكثار من تناولها فى
حالة الإصابة بحب الشباب.

وقد يلاحظ الشعور بما يعرف بحرقة فم المعدة بعد الإكثار من
تناول الشوكولاتة، ويرجع ذلك إلى تأثيرها على استرخاء العضلة
العاصرة السفلى للمرئ مما يتسبب فى ارتداد الكثير من حمض
المعدة والإحساس به فى المرئ، وهو ما يؤكد أيضا ضرورة الاعتدال فى
تناول الشوكولاتة.

الرغبة القوية.. بين المرأة والشوكولاتة:

من الأمور الشائعة جدا والمرتبطة بالشوكولاتة، وما يلاحظه البعض أحيانا من ظهور رغبة قوية وملحة لتناولها. وهذه الرغبة والشهية القوية للشوكولاتة كثيراً ما تظهر على النساء بدرجة أكبر من الرجال، ويزداد تأثيرها عليهن أثناء فترة الطمث الشهرية.

ومع كثرة الدراسات التي تمت على هذه الظاهرة، إلا أنها لم تنجح حتى الآن في تفسير سبب ظهورها وقوة تأثيرها في النساء. فبعض الدراسات حاولت الربط بين الرغبة القوية لتناول الشوكولاتة ووجود مكونات فعالة حيويًا فيها مثل الكافيين والثيوبرومين. غير أن محتوى الشوكولاتة من الكافيين يعتبر قليلاً، فهو لا يزيد عن ٢ - ١٠ ميلليجرامات في القطعة المعتادة منها (القطعة المستطيلة) وهو ما يقل كثيراً عما يوجد في أغذية أخرى مثل القهوة مثلاً. ومع أن الشوكولاتة تحتوى على كمية كبيرة من مركب الثيوبرومين (يوجد حوالى ٢٠ - ٦٠ ميلليجراماً منه في القطعة المعتادة من الشوكولاتة) وهو يتميز بتأثيرات منبهة مشابهة للكافيين، إلا أن قوته الفعالة عُشر (١٠/١) قوة الكافيين، مما يقلل بالتالى من أهميته كمكون فعال في إظهار قوة الرغبة لتناول الشوكولاتة. ويلاحظ أن الكافيين من المواد التي ينسب إليها نشاط وقوة الأداء الذهني.

واعتمدت دراسات أخرى على أن وجود المكونات الأمينية: تيرامين وفينيل إيثيل أمين (المشابهان لمركب أفيتامين المنشط السمبثاوى

والمنبه للجهاز العصبى المركزى)، وأيضا مادة أناداميد (وهو مشابهة لمستحضرات الحشيش المستخرجة من نبات القنب الهندى) قد يفسر ظهور الرغبة القوية لتناول الشوكولاتة. غير أن تواجد هذه المكونات الفعالة الحيوية فى الشوكولاتة بكميات صغيرة جدا لا يدعم مثل هذا التفسير.

وفى بحث أسباني حديث، تم التعرف على مكونات جديدة فى الشوكولاتة والكاكاو أطلق عليها كاربولين، وهى مركبات قلويدية فعالة عصبيا. ونظرا لتأثيرها المحتمل على الجهاز العصبى، اعتبرها البحث من مكونات الشوكولاتة التى لها دور فى إظهار الرغبة القوية لتناولها. غير أن هذه المواد قد تم أيضا اكتشاف وجودها حديثا فى أغذية أخرى مثل الفواكه التى لا يظهر معها عادة نفس الرغبة القوية فى تناولها، مما لا يؤكد دور هذه المكونات كمسببات للرغبة القوية فى تناول الشوكولاتة.

وفى دراسة حديثة قام بها الباحثان ميشينير وروزين، لم ينجح فيها تناول الكاكاو المحتوى على جميع مواد الشوكولاتة الفعالة فى إشباع ظاهرة الرغبة القوية لتناولها. وبذلك اعتبر أن الشعور بالمتعة الذى يأتى من رائحة ومذاق الشوكولاتة أثناء تناولها وما يعطيه من أحاسيس فريدة ومتميزة خلال سيولة قوامها الكريمى ونوبانه فى الفم بتأثير دفء حرارة الجسم، هو فقط الذى يشبع الرغبة القوية لتناولها. وهكذا لا ترجع الرغبة فى تناول الشوكولاتة إلى تأثير بعض

مكوناتها التي تتواجد أيضا في أغذية أخرى، لتصبح هذه الرغبة ظاهرة مرتبطة فقط بالصفات الحسية المميزة للشوكولاتة التي لا ينافسها فيها أى غذاء آخر، وأيضا بمحصول مذاقها ونكهتها الفريدة الناتجة عن جميع مركباتها والتي تم التعرف على أكثر من ٥٠ مكونا منها تزخر بهم قطعة الشوكولاتة.

ويلاحظ أن المذاق المميز للشوكولاتة أصبح يلعب دورا رئيسيا في تقديم منتجات جديدة منها تحقق صفات صحية مرغوبة للمستهلك. فمثلا ظهرت حديثا منتجات شوكولاتة بالكالسيوم وأيضا لبان بالنكهة الطبيعية للشوكولاتة يحتوى على الكالسيوم كمكملات غذائية. وتناسب هذه المنتجات المرأة بصفة خاصة لتوفر لها زيادة احتياجها اليومي من الكالسيوم الضروري للمحافظة على قوة عظامها فى مرحلة سنوات ما بعد انقطاع الطمث.

كما ظهرت منتجات خاصة للأطفال من حبوب الأرز والذرة المصنعة بشوكولاتة اللبن والمحتوية أيضا على مصدر جيد للكالسيوم. وتعتمد هذه المنتجات أساسا على مذاق الشوكولاتة المميز الذى يساعد الأطفال على تقبل تناولها.

وبالرغم من ضآلة كمية مادة فينيل إثيل أمين فى الشوكولاتة، فإن بعض الدراسات أشارت إلى تأثيرها على زيادة مأخوذ المخ من المغذى الضرورى تربتوفان (والوجود فيها وفى الكاكاو بكمية صغيرة)، وهو ما يؤدى إلى زيادة مستوى مادة هيدروكسى تريبتامين فى المخ، وهى

المادة التي يتكون منها هرمون الدوبامين فيزداد بالتالي إنتاجه. وهذا الهرمون من المفترض أنه ينشط من أحاسيس المتعة والبهجة والسعادة في الجسم.

ولقد نسب أيضا إلى وجود مادة (فينيل إيثيل أمين) في الشوكولاتة تأثيرها المنشط والمثير لعاطفة الحب في العلاقة الزوجية. كما ترى بعض الآراء الحديثة أن مذاق الشوكولاتة الفريد غير المتكرر في أغذية أخرى له تأثير أيضا على تحقيق السعادة الزوجية. لذلك لم يكن غريبا أن تتواجد الشوكولاتة ضمن القوائم المقترحة لأغذية الحب والسعادة في مناطق مختلفة من العالم. ويجب ملاحظة عدم تواجد هذه المادة في الشوكولاتة البيضاء التي تخلو تماما من مسحوق الكاكاو.

السعادة والمزاج فى الغذاء !

إن فهم الارتباط بين تناول أغذية معينة ورفع الحالة المزاجية للجسم يعتمد على إدراك أساسيات عمل وظائف المخ. فالمخ يقوم باتصالاته عبر الجسم من خلال مواد كيميائية تمر من خلية عصبية إلى أخرى، وهذه الكيمائيات التى تعرف باسم الموصلات العصبية ينتجها المخ من الأغذية التى يتناولها الجسم. ومن بين الموصلات العصبية التى لها تأثير كبير فى الحالة المزاجية ويكون إنتاجها أكثر ارتباطا بمكونات الوجبة الغذائية: سيروتونين، ونورايبنفرين، ودوبامين.

وتحدث كيمائيات الدوبامين ونورايبنفرين حالة من اليقظة والنشاط، لذلك فعند زيادة إنتاجها فى الجسم، يزداد النشاط ذهنى المتدفق مع سرعة الفكر والتميز بقوة التنبه والتفاعل مع الأحداث، والإحساس بالحماس.

أما السيروتونين فهو يحقق الهدوء والاسترخاء مما يقلل من مشاعر التوتر والضغط والإجهاد، وبالتالي يحصل الجسم على الإحساس الهادئ المشابه لحالة استرخاء النوم.

أغذية للمزاج النشط :

يقوم المخ بتحويل المكون الغذائى تيروزين إلى مركبين لليقظة والنشاط وهما : دوبامين، ونورايبن إيفرن، لذلك فإن تناول الأغذية البروتينية الغنية طبيعيا بالتيروزين (مثل قطعة متوسطة ١٠٠ جرام من اللحوم المطبوخة بدون دهن، أو من الدواجن المطبوخة بدون جلد، أو من الأسماك المطبوخة بأنواعها المختلفة أو المعلبة مثل الماكريل أو السالمون أو التونة، أو الكبد البقرى أو كبد الدجاج، أو ٣٠ جراما من أنواع الجبن الرومى القديم أو الجودا أو الشيدر أو إيدام، أو كوب مطبوخ من البقول مثل : الفول المدمس أو العدس أو الفاصوليا البيضاء أو الترمس) تجعل الجسم ينعم بالأحاسيس الجيدة والإيجابية لليقظة والنشاط.

وأغذية للمزاج الهادئ:

بعض الأغذية البروتينية تكون غنية طبيعيا بمكون التربتوفان الذى ينتج منه المخ الموصل العصبى سيروتونين الذى يحقق للجسم الشعور بالهدوء. وفى مقدمة هذه الأغذية : اللحوم والدواجن والأسماك المطبوخة أو المعلبة حيث تحتوى كمية ١٠٠ جرام المتناولة منها على أكثر من ربع جرام (٢٥٠ ميلليجرام) تربتوفان.

أما عند تناول كوب من الترمس أو الفاصوليا البيضاء المطبوخة، فيحصل الجسم منه على أكثر من خمس جرام (٢٠٠ ميلليجرام) تربتوفان ومن الأغذية الأخرى التى تعطى الكمية المتناولة منها أكثر من

١٠٠ ميلليجرام تربتوفان: كوب من الفول المدمس أو حمص الشام أو العدس المطبوخ، أو ربع لتر لبن كامل الدسم، أو ٣٠ جراما من الجبن الرومى أو جبن جودا أو لب أبيض.

ولكى يشعر الجسم بالتأثير المهدئ للسيروتونين، يجب تناول الكربوهيدرات مع هذه الأغذية البروتينية أو بعدها مباشرة. ويتوقف تأثير السيروتونين المهدئ على نوعية أغذية الكربوهيدرات وكميتها ووقت تناولها خلال اليوم.

فمن أجل زيادة التمتع بإحساس الهدوء الناتج عن انفراد السيروتونين مع تقليل تأثيراته المحدثة للنوم، يجب تناول الكربوهيدرات منخفضة مؤشر سكر الدم، أى التى لا تحدث ارتفاعا كبيرا فى مستوى السكر والإنسولين فى الجسم (مثل: الأرز البنى، ومنتجات القمح الكامل، والبطاطا، ومعظم أنواع مكرونة القمح التى تعرف بالباستا).

أما تناول نوعية أغذية الكربوهيدرات مرتفعة مؤشر سكر الدم والتى تحتاج بالتالى إلى استجابة قوية من الإنسولين (مثل: السكر، الخبز الأبيض الفينو والشامى، الأرز، البطاطس، بسكويت القمح)، فيدفع بمعظم المكون الغذائى تربتوفان إلى المخ مما يزيد من كمية إنتاجه للسيروتونين فتظهر تأثيراته المهدئة المحدثة لمشاعر وأحاسيس الاسترخاء للنوم.

السعادة.. فى طبق الطعام

يتعرض الفرد فى حياته اليومية إلى مظاهر الإجهاد المختلفة الناتجة عن المشاكل العائلية والوظيفية، وذلك على صورة صداع أو قلق أو توتر

أو سرعة إثارة وغضب أو صعوبة فى النوم أو ضعف أداء العمل أو زيادة التعرض للأمراض. وللتخلص من الإجهاد ومظاهره غير المريحة يجب ضمان الحصول على التغذية الصحية والكافية من النوم وإزالة أو تقليل التعامل مع عوامل الإجهاد مع زيادة فترات الاسترخاء.

ونظراً لأهمية التغذية فى تحقيق الشعور بالسعادة، وبخاصة فى أوقات الشدة والأزمات العصبية، وعند مواجهة المواقف الصعبة - وما أكثرها - فى الحياة اليومية، فلقد تعددت الدراسات الحديثة للتوصل إلى حقيقة الأغذية التى تعيد للجسم الشعور بالراحة والسكينة ليتمتع بالسعادة.

وأظهرت إحدى هذه الدراسات أن السالمون وغيره من أسماك المياه الباردة من أغذية السعادة، لاحتوائه على كمية جيدة من فيتامين (ب ١٢) الذى يعتبر من عناصر تحسين الحالة المزاجية. كما توجد دهون أوميغا - ٣ فى السالمون، وهى التى ترفع مستويات المخ من الموصل العصبى سيروتونين المنظم للحالة المزاجية والمخفض لسرعة التعرض للإثارة والتوتر. كما أن بروتين السالمون يحفز المخ على إنتاج الموصل العصبى دوبامين الذى يحافظ على يقظة الجسم وحماسه.

ويلاحظ أن مجرد تناول السالمون وغيره من الأسماك الدهنية (مثل التونة والمكريل) لا يأتى بتأثير فورى على اعتدال الحالة المزاجية، حيث يحتاج ذلك لعمليات حيوية طويلة المدى، لهذا فإنه من المفيد انتظام تناول الأسماك فى الوجبات الغذائية.

وتتضم أغذية السعادة، فاكهة الموز لاحتوائه على فيتامين (ب٦) الذى يشترك فى رفع مستوى الموصل العصبى سيروتونين المحسن من الحالة المزاجية. ونظرًا لأن تناول حبوب تنظيم الحمل يستهلك فيتامين (ب٦) من الجسم، فيصبح الموز - فى هذه الحالة - من الأغذية المفيد تناولها بانتظام يوميًا.

وتعتبر كبدة الفراخ من أغذية السعادة لارتفاع محتواها من فيتامين حمض الفوليك الذى يشجع المنخ على إنتاج الموصلات العصبية المسؤولة عن الإحساس بالمشاعر الجيدة مثل السيروتونين وزيادة احتفاظ الجسم به. ويلاحظ أن فيتامين (سى) يقوم بدور هام فى تحويل المكون الغذائى تربتوفان إلى موصل السعادة سيروتونين، كما أن هذا الفيتامين ضرورى أيضًا لتكوين موصل السعادة نور آدرينالين (وقد يعرف باسم نوايبنفرين) من المكون الغذائى تيروزين. لذلك تعتبر الأغذية الغنية بفيتامين (سى)، وفى مقدمتها عصير البرتقال الطبيعى الطازج من الأغذية المساعدة على تحقيق الشعور بالسعادة.

أما مشروبات السعادة، فتتضم عصير القصب وعصائر الفاكهة الطبيعية الطازجة، وأيضا المشروبات الطبيعية السكرية، حيث يؤدى تناولها إلى سرعة اندفاع الإنسولين داخل الجسم، وهو ما يساعد المكون الغذائى تربتوفان على سهولة وصوله إلى المنخ، ليتحول إلى الموصل العصبى سيروتونين المحسن للحالة المزاجية. كما يعمل المذاق الحلو لهذه المشروبات والعصائر السكرية على حفز وتنشيط انفراد بعض

مركبات الإندورفين فى المخ، والتي ترفع الحالة المزاجية للجسم بتأثيرها الذى يقضى طبيعيا على الآلام.

الذكريات الجميلة.. طعام للسعادة

إن تناول نوعيات الأطعمة التى تساعد على استرجاع بعض الذكريات الجميلة يحقق الشعور بالسعادة والراحة النفسية، هذا ما أشارت إليه حديثا بعض الدراسات العلمية. وقد تتعلق هذه الذكريات الجميلة، بمرحلة الطفولة، أو بمنزل الأسرة، أو بمناسبة مبهجة تعيد للفرد معيشة استرجاع فترة زمنية مضت كانت فى حياته ممثلة بالسعادة والسرور، أو تذكره ببعض الأحبة من الأهل والأصدقاء، الذين كانوا يشتركون فى إعداد وتقديم وتناول هذه الأطعمة.

وبالرغم من أن أطعمة الذكريات الجميلة، غالبا ما تكون ممثلة بالدهون، أو الدسم، أو السكر، أو التوابل، أو الملح، أو الكوليستيرول، وغيرها، إلا أنه لا يجب - فى هذه الحالة - اعتبارها ضارة بالصحة، لأن تناولها له وظيفة هامة لاسترجاع الذكريات الجميلة، التى تساعد الجسم على استعادة توازنه النفسى، فيجتاز ما يواجهه من مواقف وأوقات عصيبة.

ويجب ملاحظة أن نوعية أغذية الذكريات الجميلة، المحققة للسعادة والراحة النفسية، تختلف من شخص إلى آخر. وهذا يعنى أن لكل فرد نوعية خاصة به من الأطعمة التى تساعد على التمتع بمعيشة ذكريات ماضيه الجميل، لتدفعه - عند تناولها - إلى مشاعر السعادة، التى يتخلص بها مما يواجهه من ظروف ومواقف صعبة.

ومع ذلك، فإن أغذية الذكريات الجميلة، المحققة للسعادة والراحة النفسية تضم غالباً ما يعرف بأطعمة البهجة البيضاء، والتي في مقدمتها، الأرز باللبن كامل الدسم والمضاف عليه الزبيب والقرفة، وحلوى البطاطا في أشكالها المختلفة، وحلوى القرع العسلى، وبعض الأكلات المميزة المطبوخة المستخدم فيها الأرز، والطيور، والأسماك وغيرها.

اشتياق الطعام.. طلباً للسعادة

فى كثير من الأحيان، وبخاصة عند مواجهة مواقف صعبة فى الحياة اليومية تؤدى إلى عدم التمتع بمشاعر السعادة الكاملة والراحة النفسية، تحدث رغبة قوية لتناول أنواع معينة من الأغذية.

ولقد اقترحت بعض دراسات التغذية، تفسيراً لذلك، أن بعض مكونات هذه الأغذية قد يكون لها فوائد صحية معينة يحتاجها الجسم فى هذه الفترة الصعبة، لتساعده على اجتيازها، وتغير حالته إلى الأفضل، فتزيد فيه الحماس والثقة والأمل فى كل ما هو مشرق ومبتهج فى الحياة.

وكما هو معروف، فمن بين هذه الأغذية التى تظهر لها رغبة قوية وملحة لتناولها الشوكولاتة، وقد يرجع ذلك لمحتواها من مكون فيينيل إيثيل أمين، التى تزيد من مستوى مغذى التريتوفان فى المخ، وبالتالي يرتفع فيه مستوى هيدروكسى تربيتامين، وهو ما يتكون منه هرمون الدوبامين، المنشط لأحاسيس المتعة والسعادة والبهجة.

كما أن الصفات الحسية للشوكولاتة، وما تحدثه من مشاعر فريدة ومتميزة يبدأ ظهورها بمجرد تناولها وإذابتها فى الفم تقدم تفسيراً

آخر للرغبة القوية والملحة لتناولها، عند التعرض لحالات الإثارة والقلق في المواقف العصيبة، ليتم اجتيازها، واستعادة الشعور بالسعادة والهدوء النفسى.

ومع ذكر الأغذية السابقة التى يساعد تناولها على الإحساس بالسعادة، فإن بعض الأغذية الأخرى ينصح بعدم تناولها وبخاصة عندما يتجاوز الشعور بالكسل أو الخمول حده المعتاد. ومن أمثلة ذلك الأغذية الدهنية، لأن الدهون تبقى فى المعدة لمدة أطول يتم خلالها تحويل الدم بعيداً عن المخ والعضلات وغيرها من الأنسجة وبالتالي يصبح الجسم خاملاً طوال فترة هضم هذه الدهون والتى قد تصل أحياناً لمدة ٦ ساعات، مما يؤثر سلبياً على مشاعره بالسعادة.

كما ينصح بضرورة تناول وجبة الإفطار، مع مراعاة تناول ثلاث وجبات على الأقل يومياً، للمساعدة على حفظ مستوى سكر الدم متوازناً، وأيضاً المحافظة على طاقة الجسم. ويجب تفادى تقليل كمية طعام الوجبة عن حدها المناسب، لأن الجسم بحاجة إلى طاقة أكثر مما قد يعتقد البعض.

ولضرورة المحافظة على توفير الطاقة للجسم، يجب أن تتضمن الوجبات اليومية بعض الأغذية سهلة التناول مثل البرتقال والتفاح لأنها تحتوى على مكونات كربوهيدراتية بطيئة الهضم، وبالتالي فهى يمكن أن تعطى للجسم مصدراً ثابتاً من الوقود الذى يحافظ على استمرار قوة نشاطه وحماسه ومشاعره الجيدة.

كما يجب يومياً تناول غذاء واحد على الأقل غنى بالحديد الذى يساعد على نقل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم مما يحقق له مشاعر السعادة

البدنية والذهنية والمزاجية. ومن المصادر الغذائية الغنية بالحديد: الكبد واللحوم والبيض والقلب والكلاوى والدواجن والأسماك، والبقول مثل: الفول والعدس والفاصوليا واللوبيا وحمص الشام، والمشمش المجفف (قمر الدين) والزبيب، والسبانخ، والعسل الأسود.

وبالنسبة للمشروبات، يجب تناول ثمانية أكواب من الماء يوميا. فالأمر يمكنه المساعدة على تنظيم الشهية ويعمل كعامل منظم للجسم، فيحقق له الحيوية والنشاط والتخلص من الأحاسيس والمخاطر السلبية. وبالرغم من أن القهوة يمكنها زيادة نشاط الجسم في مدة قصيرة، إلا أن هذا النشاط يحدث له بعد ذلك إنخفاض ملحوظ، لذلك يجب عدم الإسراف في تناولها. وكمحاوله لتعويض بعض تأثيرات القهوة، ينصح بتناول كوب من الماء بعدها.

الجانب الآخر من أغذية السعادة:

أثارت فوائد تناول بعض الأغذية في تحقيقها لمشاعر السعادة وبخاصة في الأوقات العصيبة التي يمر بها الفرد يوميا، اهتمام الكثير من الباحثين. ولكن من الناحية السيكلوجية، يرى البعض أن التأثيرات المرغوبة لهذه الأغذية تكون عادة مؤقتة لأنها تعمل فقط على تقليل تركيز الانتباه حول الأحداث المزعجة المحيطة بالجسم، وتبعد مشاكلها المسببة للقلق والتوتر عن حيز التفكير لفترة قصيرة. بالإضافة إلى ما أشار إليه البعض من أن أغذية السعادة قد يصبح تناولها مرتبطا دائما بمحاوله

تخفيف التوتر والإجهاد لتحقيق السعادة، مما يجعل تناولها حلا غير صحي وبخاصة عند كثرة الشكوى من الأحاسيس السيئة السلبية.

لذلك يجب ضرورة التفرقة بين الجوع الحقيقي والطبيعى للجسم وبين الجوع الذهنى المرتبط فقط برغبة تناول الطعام للتخلص من الأحاسيس والمشاعر السلبية. فإذا ظهرت الرغبة فى تناول الطعام بعد فترة قصيرة من تناول الوجبة ولم تحدث المعدة تقلصات المعروفة أو تصدر صوتها المميز (بالقرقرة) عند الشعور بالجوع، فالجسم لا يعاني من جوع حقيقى، ولكنه يظهر فقط رغبته فى تناول أى طعام كمحاولة للتغلب على معاناته من المشاعر السلبية. وفى هذه الحالة ينصح بالانتظار عدة دقائق - بدون الإقبال على تناول الطعام - حتى تمر هذه الرغبة، ثم القيام بأى عمل مثل المشى أو الأداء البدنى لأى تمرينات رياضية بسيطة، لأنها تتحكم فى الحالة المزاجية السلبية للجسم وتحسنها. بالإضافة إلى أن كفاءة الجسم فى محاربة التوتر والقلق تزداد كلما كان لائقا بدنيا وفى حالة جيدة من الراحة الطبيعية. كما يمكن إجراء محادثة تليفونية مع صديق أو مشاهدة فيلم وغيرها.

وينصح أيضا بعدم وضع الأغذية غير الصحية فى أماكن كثيرة من المنزل، حتى لا تكون متاحة بسهولة للتناول. وعند الشعور بضرورة تناول أغذية بين الوجبات، يمكن اختيار نوعيات منخفضة الدهون وقليلة الكالورى مثل الفواكه الطازجة والخضراوات، لتفادى زيادة الوزن والتعرض للسمنة.

أغذية تحارب القلق والاكتئاب !

هل

يصبح الغذاء أحد وسائل تهدئة شدة الانفعالات والأحاسيس السلبية السيئة التي يتعرض لها الفرد في معيشته اليومية، مثل: الإجهاد والقلق والتوتر والغضب والخوف والحزن وآلام الوحدة، وغيرها من مظاهر القلق الأخرى، الناتجة عن الأحداث الشائعة في الحياة اليومية مثل المشاجرات البسيطة، والمشاكل الزوجية والصحية والفراغ العاطفي ومشاكل العمل والبطالة والتغيرات المناخية السيئة وغيرها ؟

إن الدراسات الحديثة التي تمت في مجال علاقة الغذاء بالمزاج، تجيب عن هذا التساؤل وتؤكد أن بعض الأغذية لها تأثير يحسن من الحالة المزاجية للجسم وبخاصة في الأوقات العصيبة التي يتعرض لها. فلقد وجد أن تناول أغذية متميزة المذاق مثل الشوكولاتة، يؤدي إلى انفراد كميات ضئيلة من كيميائيات تحسن المزاج وتزيد من مشاعر الرضا والارتياح مما يساعد الجسم على تجاوز ما به من أحاسيس سلبية وسيئة. كما أظهرت دراسات بعض الباحثين أن الأغذية السكرية حلوة المذاق، وأيضاً الأغذية الدهنية قد تخفف فعلاً من حالة القلق. ومع مساعدة الأغذية للجسم على تجاوز معاناته من القلق والتوتر

وغيره من الأحاسيس السيئة، فإن نظمه الحيوية مجهزة أصلاً للتعامل مع هذه المواقف الصعبة. فمن المعروف أنه أثناء الأحداث المجهدة والتي تجعل الجسم متوتراً، يزداد إنتاج الغدة فوق الكلوية من هرمونات التوتر والتي منها الكورتيزون وغيره من مركبات جلو كوكورتيكويد التي عند وجودها بتركيزات عالية فإنها تساعد على إعادة الشعور بالهدوء بإغلاقها لنظم استجابة الجسم للإجهاد. إلا أن هذه الهرمونات - من ناحية أخرى - تشجع على تكوين الخلايا الدهنية، مما يوضح احتمال ارتباط القلق والتوتر والأحاسيس السيئة بمخاطر الإصابة بالسمنة.

فيتامينات ضد القلق

تشير الدراسات الحديثة إلى أن بعض المكونات الغذائية تساعد على تخلص الجسم من القلق والإجهاد، وتوفر له بعض الراحة خلال الفترات العصيبة السيئة. ومن أهم هذه المكونات مجموعة فيتامينات (ب) المركب بتأثير وظائفها الحيوية على تحويل أغذية الكربوهيدرات والدهون إلى طاقة، وقيامها بدورها الهام للمحافظة على الأداء الصحيح للجهاز العصبي.

ومن أمثلة فيتامينات (ب) الهامة في هذا المجال: النياسين، والبنثوثينيك (ب ٣)، والريبوفلافين (ب ٢)، والثيامين (ب ١)، و (ب ١٢) و (ب ٦).

ويساعد فيتامين النياسين الجسم في الحصول على الطاقة من التمثيل الغذائي لأغذية الكربوهيدرات (النشويات والسكريات).

كما أن النياسين له دور فى تنظيم سكر الدم والمحافظة على الأداء المناسب للجهاز العصبى. ومن أهم المصادر الغذائية الغنية بالنياسين: الكبد والكلاوى، والفول السودانى، والأرانب والجبن واللبن والبيض، وأسماك التونة والسالمون، والتمر، والبليلة. ويلاحظ أن تقليل ماء طبخ هذه الأغذية يقلل من فقد الفيتامين.

أما فيتامين بنتوثينيك (ب ٣) فهو يشكل جزءا من المساعد الإنزيمى (أ) الذى يلعب دورا هاما فى عمليات التمثيل الغذائى للكربوهيدرات والدهون. وللفيتامين تأثير محفز للغدة فوق الكلوية المنتجة للهرمونات الضرورية لصحة الجلد والأعصاب، كما أنه هام لصحة الجهاز العصبى المركزى. ومن الأغذية الغنية بالبنتوثينيك: الكبد والكلاوى، والقرنبيط، والبيض، واللوبيا الجافة، والفول السودانى. ويجب تفادى التدخين وتقليل تناول مشروبات الكافيين (مثل: الشاى والقهوة والكولا) حتى تزداد درجة امتصاص الجسم لهذا الفيتامين.

ويقوم فيتامين الريبوفلافين (ب ٢) بتكوين مساعدات الإنزيم التى تسهم فى إتمام المسارات الحيوية للتمثيل الغذائى الخلوى والتى منها تكسير الأحماض الدهنية من أجل الحصول على الطاقة. ومن الأغذية الغنية بهذا الفيتامين: الكبد والقلب والكلاوى والبيض واللبن والزبادى، والفول السودانى، والأرز البنى ودقيق القمح الأسمر ومنتجاته والبليلة، والعدس، وخضراوات الجرجير والبقدونس والبطاطا المسلوقة والسبانخ. وينصح بعدم إضافة بيكربونات الصوديوم فى طبخ الخضراوات لتفادى فقد الفيتامين منها.

وفيتامين الثيامين (ب ١) ضرورى لتحويل كربوهيدرات الأغذية النشوية والسكرية إلى طاقة، مع قيامه بدور هام فى الأداء الوظيفى للجهاز العصبى. ومن الأغذية الغنية بالثيامين: الكبد والكلاوى، ودقيق القمح الأسمر ومنتجاته والأرز البنى والذرة، والمكسرات، وخضراوات الملوخية والجزر والبسلة، وفواكه البرتقال والبطيخ والكنطلوب. ولزيادة امتصاص الجسم للفيتامين والمحافظة عليه من الفقد ينصح بعدم الإسراف فى تناول الشاى والسكر والأغذية البحرية النيئة (المحار وأم الخلول).

ويساعد فيتامين (ب ١٢) على بقاء الألياف العصبية معزولة عن بعضها بمحافظته على سلامة النخاع الشوكى. وأهم الأغذية الغنية بفيتامين (ب ١٢): الكبد والقلب والكلاوى والبيض وأسماك الماكريل والتونة والسردين والسالمون واللبن الحليب والزبادى. وينصح بعدم الإسراف فى تناول مشروبات الكافيين (شاى، قهوة، كولا) لأنها تقلل من امتصاص الجسم للفيتامين.

ويحتاج الجسم إلى فيتامين (ب ٦) لتنشيط إنزيمات التمثيل الغذائى للكربوهيدرات والبروتينات والدهون، كما أنه فيتامين ضرورى لتصنيع الموصلات العصبية مثل سيروتونين المهدئ وجاما أمينو حمض البيوتيريك الذى يعمل مع فيتامينى النياسين والإينوسيتول (المتوفر فى الكبد والقلب، والبرتقال والليمون البلدى، والعسل الأسود، والمكسرات) على مقاومة الإحساس بالقلق.

ومن أفضل الأغذية المحتوية على جاما أمينو بيوتيريك المقاوم للقلق: الكبد والبيض والأسماك، والفول السوداني، كما يتكون جاما أمينو بيوتيريك في الجسم من الجلوتاميك الذي يتحرر من العضلات في حالات التوتر والإجهاد. ويوجد الجلوتاميك في الجبن الرومي وجبن شيدر واللبن المجفف خالي الدسم، وخضراوات السبانخ والبقونس.

ومن الأغذية الغنية بفيتامين (ب ٦): الكبد والكلاوى وأسماك الماكريل والسالمون والتونة، والموز والبطيخ والمشمش المجفف والقراصيا، والفول السوداني، والفاصوليا الجافة، ودقيق القمح الأسمر ومنتجاته. وينصح أيضا بعدم الإسراف في تناول مشروبات الكافيين (شاي، قهوة، كولا) لأنها تقلل من امتصاص الفيتامين في الجسم.

ويمكن حصول الجسم على جميع هذه الفيتامينات الستة الهامة للتخلص من مظاهر القلق والإجهاد (فيتامينات: النياسين، ب ٣، ب ٢، ب ١، ب ١٢، ب ٦) بتناول الكبد أو الكلاوى. أما تناول البيض فيوفر للجسم أربعة فيتامينات منها ويمكن الحصول على الفيتامينين الآخرين (ب ١، ب ٦) بتناول الفول السوداني.

وتناول اللبن الحليب والزيادي يوفر للجسم ثلاثة من هذه الفيتامينات ويكتمل الباقي (ب ٣) بتناول الفول السوداني، و (ب ١) بتناول الجزر، و (ب ٦) بتناول الموز.

وتوفر التونة للجسم ثلاثة فيتامينات منها ويتم اكتمال الباقي بتناول: البرتقال (ب ١)، والبيض (ب ٢ و ب ٣).

وهكذا تصبح أهم الأغذية التي توفر احتياجات الجسم من فيتامينات التخلص من القلق والإجهاد: الكبد، والكلاوى، البيض، اللبن الحليب والزبادى، والتونة، مع الفول السوداني، والموز، والبرتقال، والجزر. وبالإضافة إلى فيتامينات القلق، فلقد أشارت بعض الدراسات إلى الدور الهام لمعدن المغنسيوم فى نشاط المخ، لذلك فنقصه فى الجسم قد يؤدى إلى حالة من التوتر والقلق تتسبب فى السلوك العدوانى والعنف، مما يدعو إلى الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالمغنسيوم (مثل: التمر، الكاكو، والسمسم، المشمش المجفف «قمر الدين»، التين المجفف، البقول «الفول والعدس واللوبيا وحمص الشام»، والمكسرات، الحبوب) الذى يعتبر عنصرا غذائيا مهدئا لحالات سرعة الانفعال والعدوانية والنشاط الزائد فى الأطفال.

كما يساعد المغنسيوم على الأداء الوظيفى الطبيعى للعضلات وللأعصاب، ويحفظ إيقاع ضربات القلب ثابتا، ويفيد فى تقوية العظام. ويدخل المغنسيوم أيضا فى تفاعلات استفادة الجسم من الطاقة وفى العمليات الحيوية لتصنيع أنواع البروتينات التى يحتاجها الجسم. ولقد أشارت الدراسات الحديثة إلى عدة نباتات وأعشاب كانت تستخدم منذ قرون لتخفيف حالات الإجهاد والتوتر. وتوجد مستحضرات دوائية نباتية من هذه الأعشاب، يعتمد معظمها على مستخلصات من البابونج (الكاموميل) والجنسنج، وجذور نبات الناردين، والكافا (وقد يعرف بفلفل كاوة ومادته الفعالة المفيدة هى

كافالكتون)، وزهرة الآلام، والشاي الأخضر (ومادته الفعالة المفيدة هي الحمض الأميني ثيانين ذو التأثير المحقق للاسترخاء والمساعد على النوم).

وفى تجربة تمت فى معمل الكيمياء الحيوية للتغذية فى شيزوكا باليابان، وجد أن تناول مادة الشاي الأخضر الفعالة ثينين، أدت إلى زيادة تركيز الموصل العصبى دوبامين فى المخ ذى التأثيرات العاطفية الإيجابية. كما ظهر أيضا زيادة فى مستويات الموصل العصبى جاما أمينوبيوتيريك فى المخ والذى أدى إلى الإحساس بالرضا والمشاعر الإيجابية.

والبرتقال يحارب القلق

مع اختلاف وتغيير الفصول الجغرافية، يظل البرتقال متوفرا طوال العام بأنواعه المختلفة مثل: البلدى والسكرى وأبو سرة والصيفى وأبو دمه (وهو الصنف الغنى بالركب الصحى أنثوسيانين ذى اللون الأحمر والبنفسجى والذى اعتبر من بين المواد الطبيعية التى تفيد ضد بعض الأورام).

وترجع الأهمية الصحية للبرتقال (وغيره من الموالح مثل اليوسفى والليمون الحلو والليمون المالح والجريب فروت) ليس فقط لمحتواها العالى من فيتامين (سى)، بل أيضا لتواجد مركبات فاييتو الفلافونويد بها وهى مركبات طبيعية أشارت الدراسات الحديثة إلى تأثيراتها

المقاومة لبعض الأورام، والمنشطة لجهاز المناعة، والواقية للجسم من بعض المواد السامة والضارة.

وفائتو الفلافونويد عبارة عن مركبات فينولية عديدة يوجد منها أكثر من ٦٠ نوعا من الموالح، من أهمها الفلافانون (وهو مركب رئيسي في البرتقال)، والفلافون (وهو مكون رئيسي في الجريب فروت)، والأنثوسيانين (وهو المتوفر بكثرة في البرتقال أبو دمه)، وكلها مركبات لها صفات حيوية مفيدة ضد بعض الأورام.

ومن نتائج أحدث دراسات علم التداخلات الغذائية، وجد أن هذه الفوائد الصحية الهامة للبرتقال وغيره من الموالح، يزداد قوة تأثيرها في الجسم، كلما زاد تركيز فيتامين (سى) في هذه الفواكه.

وحيث إن فيتامين (سى) يعرف باسم فيتامين الغذاء الطازج، لتواجده بأعلى تركيز كلما كان الغذاء طازجا، فيجب شراء البرتقال والموالح طازجة، وتناولها دائما وهي على حالتها الطازجة، وبخاصة عصيرها، الذى يجب تقديمه للشرب عقب عصره مباشرة، وذلك حتى يحصل الجسم على أقوى تأثير مفيد من مركبات الفائتو الصحية التى أوجدها الخالق العظيم سبحانه وتعالى طبيعيا في هذه الفواكه.

ويجب تناول الكفاية من البرتقال وعصيره، والموالح الأخرى، لضمان توفير احتياجات الجسم من فيتامين (سى)، وبخاصة للأطفال، والحوامل، والمرضعات، وكبار السن، وذلك بعد أن أظهرت أحدث الدراسات التى جريت على أكثر من ١٩ ألف شخص فى أمريكا،

تتراوح أعمارهم ما بين ٦ إلى ٩٠ سنة، فائدة هامة لفيتامين (سى) فى حماية الجسم من أضرار التلوث بالرصاص، حيث يقل تركيز الرصاص الملوث فى الجسم، كلما زاد تركيز فيتامين (سى) فى الدم.

وتزداد أهمية تناول البرتقال وعصيره لأفراد الأسرة، بعد اكتشاف ثلاث فوائد هامة لفيتامين (سى) فى هذه الفاكهة، هى تحويله للمكون الغذائى تربتوفان الناتج فى الجسم من هضم الأغذية البروتينية إلى الموصل العصبى سيروتونين الهام لتنظيم النوم والتخلص من القلق وتحسين الحالة المزاجية.

أما الفائدة الثانية لفيتامين (سى) فى البرتقال، فهى تكوينه للموصل العصبى نور أدرينالين، من المكون الغذائى الأمينى تيروزين، وهذا الموصل مركب حيوى وضرورى للتحكم فى حالات الإثارة والقلق التى يتعرض لها الجسم فى المعيشة اليومية.

وبالإضافة إلى ذلك، يعمل فيتامين (سى) فى البرتقال والموالح، على تحويل الكوليستيرول فى الجسم إلى أحماض الصفراء، مما يقلل من مستوى الكوليستيرول، وبالتالي فإن نقص فيتامين (سى) فى الجسم، يؤدى إلى ارتفاع الكوليستيرول فى الدم، مما يظهر فائدة البرتقال وعصيره الطازج، للاحتفاظ بالكوليستيرول فى مجاله المعتاد.

وهكذا تتضح أهمية تقديم الكفاية من البرتقال الطازج، وعصيره، كأفضل فاكهة متاحة طوال العام لتوفير احتياجات الجسم من فيتامين (سى)، الذى يضمن له التمتع بأفضل حالة صحية ومزاجية أيضا.

باى.. باى.. يا اکتئاب

أظهرت دراسة حديثة نشرت بالمجلة العلمية لطب النفس البيولوجية لباحث التغذية مايك آدمز، أن أغذية معينة تعتبر أفضل في معالجة الاكتئاب مقارنة بالأدوية المضادة له. ووجدت هذه الدراسات أن المكونات الغذائية من الأحماض الدهنية أوميغا - ٣، والأغذية الغنية بمكون اليوريدين (أحد مكونات الأحماض النووية ريبونيكليك)، لها القدرة على خفض أعراض الاكتئاب بدرجة متساوية أو أفضل من ثلاثة أدوية مختلفة مضادة للاكتئاب.

والأغذية المفيدة ضد الاكتئاب - كما أشارت إليها هذه الدراسة - تضم نوعياتها الغنية بدهون أوميغا - ٣ التي ترفع مستويات المخ من الموصل العصبى سيروتونين المنظم للحالة المزاجية والمخفض لسرعة التعرض للإثارة والتوتر. وفي مقدمة الأغذية الغنية بأوميغا - ٣: بذور الكتان وزيتها الحار، حيث تحتوى ملعقة الطعام الواحدة من الزيت الحار على حوالى ٦,٥ جرامات ونصف أوميغا - ٣، بينما ملعقة طعام واحدة من بذور الكتان المطحونة بها حوالى ١,٥ جرام دهون - أوميغا - ٣.

وتلى بذور الكتان وزيتها الحار فى نسبة ما تحتويه من أوميغا - ٣، الأسماك الدهنية (ماكريل/ رنجة/ سالمون/ تونة/ سردين) حيث تعطى قطعة متوسطة من أى نوع منها (فى حدود ١٠٠ جرام) حوالى ١ - ٢,٥ جرام أوميغا - ٣، ثم مكسرات عين الجمل (٢ ملعقة طعام من عين الجمل بها حوالى جرام أوميغا - ٣).

وتتواجد أيضا أوميغا - ٣ فى الخضراوات الورقية مثل الرجلة، حيث يحتوى الكوب منها (وهى نيئة) على حوالى ١٠٠ ميلليجرام أوميغا - ٣، وهى نفس الكمية التى تتواجد فيما يملأ نصف كوب رجلة مطبوخة. كما تحتوى بعض الأسماك منخفضة الدهون مثل سمك موسى والأسماك القشرية كالجمبرى واللوبستر والكاپوريا، على نسبة أقل من أوميغا - ٣ فى حدود ١٠٠ - ٤٠٠ جرام من هذه الأسماك.

ومن أحدث وسائل تناول الزيت الحار للاستفادة من فوائده المضادة للاكتئاب، خلط نصف كوب منه مع ثلاث ملاعق عصير ليمون طازج، وثلاث ملاعق طعام ونصف ماء، و ٢ - ٣ فصوص ثوم، ونصف ملعقة صغيرة سكر، وملعقة صغيرة مستردة، وملعقتين من طعام أعشاب طازجة أو ملعقة طعام أعشاب جافة من أى أنواع مفضلة للمذاق.

ويتم خلط هذه المكونات معا فى خلاط حتى الوصول إلى قوام يشبه البيوريه ويعبأ فى عبوة زجاجية محكمة ويحفظ فى الثلاجة، ويتم تناوله خلال أسبوع بإضافته إلى الفول المدمس أو السلطة الطازجة أو سلطة الزبادى أو الطحينية أو على مهروس البطاطس المطبوخة أو برشه على المكرونة أو الأرز وغيرهما.

كما يمكن تناول بذور الكتان التى يمثل الزيت الحار فيها حوالى ٤٠% من تركيبها. لذلك تقوم بعض الدول الأوروبية بإضافة بذور الكتان إلى بعض أنواع الخبز كوسيلة غذائية لتناول ما تحتويه من زيت حار. غير أن صغر حجم بذور الكتان، يسبب دخولها سليمة

فى الجهاز الهضمى للجسم مما يقلل من فائدتها الصحية. لذلك يجب طحن بذور الكتان فى خلط مناسب قبل تناولها لزيادة قابليتها للهضم وبالتالى زيادة استفادة الجسم منها.

ويجب مراعاة أن بذور الكتان تتعرض للتزنخ سريعاً بمجرد طحنها لهذا ينصح بوضعها فى الثلاجة أو الفريزر عقب الطحن. وحيث إن بذور الكتان تمتص حوالى ٥ - ٦ مرات قدر وزنها ماء فيجب شرب الكثير من السوائل عند تناولها مطحونة وبذور الكتان المطحونة يمكن تناولها برشها على السلطة أو على بعض الحبوب المطبوخة فى نهاية الطبخ لأن أليافها الذائبة سوف تجعل سائل الطبخ سميكاً جداً.

ومن الأغذية الأخرى المضادة للاكتئاب التى تضمنتها هذه الدراسة: المولاس وهو السائل السكرى البنى السميك الذى يتخلف أثناء إنتاج السكر الأبيض. ويحتوى المولاس على أكثر من ٩٨٪ من مغذيات نبات القصب أو البنجر المستخدمين فى تصنيع السكر، حيث يحتوى على الفيتامينات والمعادن ومكونات عديدة منها اليوريدى المضاد للاكتئاب. وهكذا يتضح ارتفاع القيمة الغذائية للمولاس الذى يفصل من السكر الأبيض الذى يخلو بالتالى من أية مغذيات ماعدا السكر المكرر.

راحة أعصابك فى الليمون

يتميز مشروب عصير الليمون البلدى الطبيعى بفوائد صحية هامة، منها التغلب على الشعور بالعطش ومقاومة السموم والمواد الضارة داخل الجسم وتطهيره من الميكروبات الضارة التى يكثر انتشارها فى الصيف. كما يخفف عصير الليمون من شدة حالات الصداع والإجهاد والإرهاق.

التي تنتج عن ارتفاع حرارة الجو.

ويساعد عصير الليمون على فتح الشهية لتناول الطعام، والتي تقل عادة في الجو الحار، كما يعمل محتوى الليمون من الأملاح المعدنية ذات التأثير القلوي على التخلص من الحموضة الزائدة في الدم، والتي قد ترتبط بزيادة التوتر وسرعة الغضب وسهولة الانفعال.

لقد اكتشف حديثاً، وجود مواد فاييتو صحية وعلاجية في الليمون، لها تأثير مضاد لبعض الأورام، منها إبيروسيترون وهيسبريدين وهما من نوعية الفلافون الذي ينتمي لمجموعة فاييتو الفلافونويد. ومن المثير للانتباه أنه في وجود حمض الأسكوربيك (فيتامين سي)، فإن التأثير الصحي المفيد لفايتو الفلافونويد المضاد للأورام يزداد بنسبة ١٠٠٪، وهو ما يوضح تزايد الفائدة الصحية للفلافونويد الموجود في الليمون وغيره من فاكهة الموالح. وقد يرجع هذا التداخل المفيد لفيتامين (سي) الليمون، إلى تأثيره الحافظ على نشاط فاييتو الفلافونويد، والذي يحميه من الأكسدة.

وبالإضافة إلى فاييتو الفلافونويد الفعال، تحتوي ثمار الليمون على مجموعة أخرى من المكونات الصحية العلاجية تعرف باسم فاييتو الليمونويد منها الليمون والنوميلين والتي تزيد من نشاط إنزيم الجلوتاثيون في الجسم، وهو المسئول أساساً عن إزالة سمية المواد الضارة التي قد تؤدي إلى تكوين بعض الأورام. وفايتو الليمون والنوميلين لها طعم مر، وتتواجد في بذور الليمون، وفي فصوص الثمرة مما يكسبها طعمها المر.

ويتواجد فاييتو الكاروتينويد في القشرة الخارجية لثمار الليمون فيكسبها لونها المميز، كما يوجد بها الغدد الغنية بزيت الليمون

العطري ومكونها الرئيسي هو فايثوالليمونسين المقاوم لبعض الأورام، والمنشط لأنزيم تنقية الجسم من سمية المواد الضارة. كما يحتوى الزيت على فايثو فعالة أخرى من مجموعة التيربين منها مينثول وسينيدول ونيروليدول وكلها مضادة لبعض الأورام.

وتتميز مكونات زيت قشرة الليمون برائحة عطرية تنشط الشعور بالتنبيه واليقظة مما يعمل على تقوية الذاكرة وارتفاع الذكاء، وهي فائدة صحية هامة تضاف لعصير الليمون الطازج.

وبالإضافة إلى ما تحتويه ثمرة الليمون البلدى من مكونات صحية مفيدة فى عصيرها وبذورها وقشرتها الخارجية، فإن طبقة قشرتها الداخلية البيضاء السمكية غنية بالياف البكتين والهيىمى سلولوز، والتي تقلل من معدل امتصاص الجلوكوز فى الجسم مما يفيد مرضى السكر، وتخفض أيضًا من مستوى الكوليستيرول وهو ما يفيد مرضى القلب.

ولقد أضيفت حديثًا فائدة صحية لفيتامين (سى)، المتوفر فى الليمون، وهى تأثيره المانع لتكوين بعض محدثات الأورام فى الجسم، فضلًا عن عمله كمضاد قوى للأكسدة الضارة بالصحة.

وحتى يمكن للجسم الاستفادة من كل هذه الفوائد الصحية للليمون، يجب إعداد مشروب عصيره بطريقة تسمح باستخلاص مكوناته الفعالة الموجودة فى القشرة والعصير والبذور، وذلك باستخدام الخلاط. ويجب تقبل ظهور بعض المرارة فى مذاق هذا العصير، والناجمة أصلاً من تكسير بذور الليمون، لأن هذه المرارة تعنى وجود مكوناتها المرة الفعالة بكل فوائدها الصحية العلاجية.

ولزيادة فائدة مشروب عصير الليمون وبخاصة فى الجو الحار، يفضل خلطه مع مستخلص النعناع الأخضر الذى يكسبه مذاقا مميزا ولونا أخضر محبباً. ويعتبر مشروب الليمون بالنعناع، هو أحسن وسيلة غذائية لتناول النعناع كمشروب مثلج، وليس ساخنا على صورته المنفردة أو مع الشاى وهو المعروف والمعتمد فى مصر والعالم. ويتميز النعناع، وهو من النباتات الشعبية المشهورة فى مصر وفى العالم، باحتوائه على زيت عطرى غنى بمكونات فايثو تويد فى تهدئة الجسم، وتنقية جهازه التنفسى والهضمى، والتخلص من الاضطرابات الهضمية ومشاكلها التى تكثر عادة فى فصل الصيف.

ويتم إعداد المشروب المثلج لليمون بالنعناع، بتحضير مشروب عصير ثمرة الليمون بقشرتها وبذورها فى الخلاط، ثم يضرب منفرداً فى الخلاط بعض عيدان من النعناع الأخضر مع قليل من الماء المثلج، ويتم تصفية مستخلص النعناع الناتج. ويخلط الليمون بالنعناع، حيث يُملأ ثلاثة أرباع الكوب بمشروب عصير الليمون، ثم يكمل بقية الكوب بمستخلص النعناع المصفى، فيصبح مشروباً متكاملًا طبيعياً مثلجاً، بلونه الأخضر، وبمذاقه المنعش، وبرائحته الطيبة، محتويًا على كل المواد الفعالة التى أوجدها الخالق العظيم سبحانه وتعالى فى الليمون والنعناع لصحة الإنسان والمحافظة على هدوئه وسلامة أعصابه.

الملابس.. غذاء وعلاج ومزاج :

من أحدث الابتكارات الغذائية والعلاجية فى العالم، الدعوة إلى ارتداء الفيتامينات والمعادن والمكونات الغذائية فى صورة ملابس يحصل

منها الجسم على هذه المغذيات. ولقد قامت بالفعل إحدى الشركات اليابانية بإنتاج ملابس مشربة بالفيتامينات، وبدأت بفيتامين (سى) الضروري لتحويل مكونات الأغذية من التربتوفان والتيروزين إلى موصلات السعادة: سيروتونين ونورآدرينالين. ويتوفر الآن قمصان بفيتامين (سى) وملابس داخلية بفيتامينات أخرى لها أهمية صحية ومزاجية للجسم. وتخطط الشركة لتكرار هذا الإنتاج من الملابس في صور متعددة تحتوى على نوعيات من العناصر الغذائية.

ومن المثير للانتباه، أن فكرة إنتاج ملابس بالفيتامينات سبق أن قدمها الراحل أبو السعود الإبياري منذ أكثر من ٤٠ عاما فى قصة فيلم الفانوس السحري لإسماعيل يس وعبد السلام النابلسي.

ويعتمد الأساس العلمى لفكرة ملابس الفيتامينات على تصنيعها من ألياف معينة تحتوى على مادة كيميائية مناسبة وصحية، وعند تلامسها مع جلد الجسم تتأثر بحرارته وتستجيب لها فتنشط وبذلك يسهل امتصاصها لتتحول داخل الجسم إلى فيتامين. ويوضح ذلك ضرورة أن يحدث تلامس مباشر ما بين ملابس الفيتامينات وجلد الجسم المرتدى لهذه الملابس، ليتم امتصاص ما بها من فيتامينات وتقوم بتأثيراتها الصحية والمزاجية.

ومن الطبيعى أنه يتم اختيار نوعية المواد الكيميائية المشربة فى ألياف الملابس بحيث يستمر مفعولها فى إمداد الجسم بالفيتامين على مدى حوالى ٣٠ مرة من غسل هذه الملابس.

ولقد واصلت الشركات اليابانية نشاطها فى هذا المجال وتمكنت من إنتاج ملابس صيفية ورياضية بها مكونات غذائية أخرى تعمل على امتصاص حرارة الجسم والعرق وترطب الجلد وذلك نتيجة لما تحققه من تأثيرات تحفظ توازن درجة حموضة الجلد مع التحكم فى درجة الحرارة، وهو ما يحقق للجسم التخلص من مظاهر الإجهاد والتوتر المصاحبة لحرارة الصيف.

ولقد ذكرت مؤخرا المجلة العلمية (التغذية اليوم) بعض أمثلة من المغذيات التى تم استخدامها فى هذه الملابس الصيفية والرياضية، ومنها مادة الزيليتول وهى نوع من السكريات يوجد فى الكثير من الفواكه والخضراوات، كما أنه يتكون كمادة وسيطة فى الجسم خلال تفاعلات التمثيل الغذائى. ونظرا لأن الزيليتول لا يسبب تسوس الأسنان، فيستخدم فى التصنيع الغذائى لتحلية اللبان والكثير من الحلويات والمخبوزات، كما أنه يدخل أيضا فى منتجات أغذية مرضى السكر وأغذية الريحيم.

وبالإضافة إلى الفائدة الغذائية والمزاجية لملابس الفيتامينات، فلقد بدأ مركز هوينشتاين الألمانى للأبحاث الطبية فى دراسة إنتاج ملابس مشبعة بالعقاقير التى يمكنها علاج بعض الأمراض والمساعدة على شفاؤها. ويمجرد ارتداء المريض لهذه الملابس وملامستها لجلد جسمه، يبدأ عمل العقاقير المشبعة بها.

وتتضمن خطة إنتاج هذه الملابس - والتي وصفها المركز الطبى الألماني
بالملايس الذكية العلاجية - بعض القمصان لمقاومة الصداع، وجوارب
لكفاحة فطريات القدم، وأخرى مشبعة بالفيتامينات، وملابس داخلية
للذين يعانون من التهابات جلدية.

ومع التقدم والتطور المستمر فى هذه الابتكارات، ومهما احتوت
هذه الملابس الذكية على مكونات غذائية لأغراض صحية أو مزاجية
أو علاجية، فلن تغنى - بالطبع - عن تناول الأغذية الطبيعية التى أوجد
فيها الخالق العظيم سبحانه وتعالى كل ما يحتاجه الجسم البشرى من
مركبات فعالة ضرورية له فى جميع أحواله الصحية والمرضية.

من أجل السعادة.. حافظ على شبابك !

يحتاج التمتع الدائم بمشاعر الحب والسعادة إلى المحافظة على حيوية وشباب خلايا الجسم وتأخير مظاهر الشيخوخة بأمراضها المختلفة. ويتحقق ذلك - غذائيا - بتفادي تأثير ما يعرف بالشقوق الحرة، مع حماية الجسم من الملوثات وبقايا المبيدات والرماس وميكروبات البكتيريا والفيروسات وغيرها.

أغذية ضد شقوق الشيخوخة

ينتج في الجسم، ما يعرف بالشقوق الحرة، وهي جزيئات تتحرك بسرعة في جميع الاتجاهات، فتتصادم مع خلايا الجسم، ويحدث عن كل تصادم ما يعرف بالأكسدة، التي تؤدي إلى أضرار تأكسدية لأغشية الخلايا، وما تحتويه من مكونات دهنية هامة حيوية، وأيضا تضر بأهم مكون في نواة الخلايا والمسئول عن صفاتها الوراثية، وهو الحمض النووي.

وإذا أحدثت الشقوق الحرة هذه الأضرار في جدر الأوعية الدموية، فإنها تسبب الإصابة بتصلب الشرايين، أما حدوثها في الجلد، فيؤدي إلى

شيخوخته المبكرة، وأيضاً فإن حدوثها فى المخ يعرضه لمظاهر الشيخوخة المبكرة، وحدوثها فى الدهون غير المشبعة المتواجدة فى أغشية الخلايا يضر بهذه الأغشية فتقل كفاءة المناعة ويتعرض الجسم للأمراض، كما يرتبط حدوثها فى الخلايا المختلفة بمخاطر الإصابة بالأورام.

وتتكون هذه الشقوق الحرة الضارة فى الجسم، نتيجة لتعرضه لبعض نوعيات من الأشعة الكهرومغناطيسية (مثل أشعة جاما)، أو يقوم الجسم ذاته بإنتاجها من أحداث كيميائية حيوية لا يمكن تفاديها، أو كجزء من نظم حيوية للدفاع عن نفسه، أو كمنتجات ثانوية لبعض العمليات الحيوية التى تتم داخله.

كما يؤدى تعرض الجسم للجروح والأمراض، وللملوثات البيئية مثل التدخين، والهواء الملوث، والمبيدات الحشرية، إلى زيادة تكوينه للشقوق الحرة الضارة بصحته.

ومع ضرورة التخلص بقدر الإمكان، من جميع العوامل السابق ذكرها، لتقليل تكوين الجسم للشقوق الحرة الضارة بصحته وبشباب وحيوية خلاياه، يجب الاهتمام بتناول بعض الأغذية المحتوية طبيعياً على مكونات مضادة لهذه الشقوق الحرة، مما يحمى الجسم من تأثيراتها الضارة، ويقاوم سرعة ظهور الشيخوخة ومظاهرها المرتبطة بها.

ومن أهم هذه المكونات الغذائية، التى لها فعل مضاد لتأثيرات الشقوق الحرة الضارة، ألفا - توكوفيرول (وهو أهم مركبات فيتامين هـ)، وفيتامين (سى)، وفيتامين (أ)، وفاييتوبيتاكاروتين (الذى

يتحول في الجسم إلى فيتامين (أ)، ومكونات فينولية من مجموعة فايترفلافونويد. وتتواجد هذه المكونات المؤخرة لمظاهر الشيخوخة في الأغذية التالية:

١ - الأغذية الغنية بفيتامين (هـ): وتضم الفول السوداني، وكبد الدجاج، وأسماك الماكريل والسالمون، والبذور والحبوب الزيتية مثل السمسم، وعباد الشمس، والذرة (مسلوق ومشوى)، والقمح (بليلة ونابت)، وغيرها من الحبوب الكاملة، والمكسرات.

٢ - الأغذية الغنية بفيتامين (سى): ومن أمثلتها الأغذية الطازجة كالبرتقال وعصيره، والليمون، والطماطم، والفلفل الأخضر، والفراولة، والبطيخ، والكنتالوب، والمانجو، والجرجير، والبقدونس.

٣ - الأغذية الغنية بفيتامين (أ): ومنها الكبد، والبيض، واللبن.

٤ - الأغذية الغنية بفايتو بيتاكاروتين: ومنها الجزر البرتقالي الغامق، والمانجو، والشمش، والكنتالوب، والملوخية، والسبانخ، والرجلة، والخبيزة، والبطاطا الصفراء.

٥ - الأغذية الغنية بالسيلينيوم المضاد للأكسدة: ومنها البيض، (وبخاصة صفاره)، والثوم، والأسماك، واليصل الطازج، والبرتقال، والعدس، وزيت الزيتون.

٦ - الأغذية الغنية بالجلوتاثيون المضاد للأكسدة: ومنها البطيخ، والبرتقال، والفراولة، والخوخ، والبامية، والبطاطس، والرجلة.

٧ - الأغذية والمشروبات الغنية بمكونات أخرى مضادة للأكسدة:

- السمسم، وزبته، لاحتوائه على فيتامين E.
 - الطماطم الحمراء الداكنة ومنتجاتها مثل الصلصة، لاحتوائها على الليكوبين.
 - الكرنيب والقرنبيط بمحتواهما من فيتامين سي.
 - الفراولة والرمون والعنب الملون الأحمر والأسود، بمحتواهما من فيتامين إي.
 - الشاي الأخضر والأسمر بمحتواهما من فيتامينات ب،
- العديد.

٨ = التوابل والأعشاب الغنية بمضادات الأكسدة:

- أوراق الريحان، بإضافتها إلى شوربة، ومشروب عصير الليمون بالريحان، والشاي بالريحان، واستخدامها في تقطيل اللحوم والأسماك.
- الزعتر، البردقوش، وجبنة اللبان، والكزبرة، والخبثان، والخمر، والساج (الريحانة). بإضافة أوراقها الطازجة أو المجففة إلى السلطة، والجبن الأبيض، والفول المدمس، والبيض، والطحينة، والطعمية، وبعض الخبزات، واستخدامها في تقطيل اللحوم والأسماك والبواجن وغيرها من الأغذية المطبوخة.
- الزنجبيل لاحتوائه على جنجيرول، ويتم تناوله على صورة مشروب ساخن، ويمكن تحليته بعسل النحل، وأيضاً تناوله

بالسبن لتلطيف حدة مذاقه الحار والحريف. كما يفضل إضافة الزنجبيل إلى القرفة فى مشروب واحد.

.. وأغذية ضد سرعة الشيخوخة

التغذية الصحية للمحافظة على الحيوية والشباب، تدخل الآن عصرها الذهبى باكتشاف مكونات جديدة فى الأغذية تعرف باسم الفايـتو. ومركبات الفايـتو الغذائية أوجدها الخالق العظيم سبحانه وتعالى لتحـدث تأثيرات بيولوجية فعالة داخل الجسم تقى من أمراض كثيرة بل وتسهم أيضا فى علاجها، مما يحافظ على الحيوية والشباب. ومكونات الفايـتو الغذائية العلاجية ليست بفيتامينات ولا معادن ولا تعطى طاقة ولا تعتبر مغذيات، ومن أمثلتها: الكاروتينويد، والفلافونويد، والجلوكوسينولات، والفينولات، والتيربين، والليمونويد وغيرها. وبعد أن كان الاهتمام موجهـا فقط لأغذية الفيتامينات والمعادن خلال سنوات القرن العشرين، أصبح من الضرورى لكبار السـكن ولـن يريد المحافظة على شباب خلايا جسمه، تناول أغذية الفايـتو العلاجية.

ومن الخطأ مقارنة فوائد أغذية الفايـتو بأغذية الفيتامينات والمعادن لتكامل وظائفهما الحيوية، مما يعنى ضرورة تناولهما معا خلال الوجبات اليومية. ويمكن إيضاح ذلك التكامل من خلال النظام الغذائى التالى الذى يحمى الجسم من أضرار الملوثات والمبيدات والـرصاص والميكروبات وغيرها من مسببات سرعة ظهور شيخوخته:

أولا - تناول أغذية الفايقو الفعالة التى تزيد من نشاط التفاعلات الإنزيمية المسؤولة عن تنقية الجسم من الملوثات والمواد الضارة والسموم، ومن أمثلة هذه الأغذية:

١ - الكرنب والبروكلى والقرنبيط واللفت المحتوية على فايقو سلفورافان المنشط للجين الذى يزيد من إنتاج الكبد للإنزيمات التى تزيل الملوثات من الجسم. كما ينتج عن تناول هذه الأغذية فايقو إندول كاربينول المنشط لإنزيمات الجلوتاثيون المقاومة للملوثات.

٢ - الجزر والكرفس والبقدونس والكسبرة الغنية بفايقتوفثاليد، والبرتقال وعصيره الطازج الغنى بفايتوليمونويد وفلافونويد وكلها تنشط إنزيمات مقاومة التلوث.

٣ - البصل والثوم المحتويان على فايقو آليل سلفيد الذى يتحول فى الكبد إلى ثنائى آليل سلفون المثبط للإنزيم الذى يظهر أضرار الملوثات فى الجسم. كما أن البصل والثوم بهما فايقو آليسين المضاد للميكروبات الضارة المحدثة للأمراض.

ثانيا - تناول أغذية المعادن المنشطة لإنزيمات مقاومة التلوث فى الجسم والمخفضة لامتصاص الملوثات، ومن أمثلة هذه الأغذية:

١ - العدس والفول المدمس والبيض والزبادى والبطاطا الصفراء والفول السودانى الغنية بمعادن النحاس والسيلينيوم والحديد

والمنجنيز والزنك المنشطة لإنزيمات الجسم التى تقاوم ما ينتج عن الملوثات من شقوق حرة ضارة بجميع الخلايا والأنسجة.

٢ - البلبيلة باللبن والسّمسم، والعسل الأسود بالطحينة، والسبانخ المطبوخة بالحمص، والتين المجفف لاحتوائها على معادن الكالسيوم والحديد والفوسفور والزنك التى تقلل من امتصاص الجسم للخصائص الضارة جدا بصحته.

ثالثا - تناول أغذية الفيتامينات المضادة للأكسدة والمقاومة لتلوث الهواء:

ومن أمثلتها الطماطم والبرتقال والجزر والسبانخ والكبد وأسماك الماكريل والسالمون والفول السودانى واللبيلة باللبن والسّمسم لاحتوائها على مجموعة فيتامينات (سى) وبيتاكاروتين و (أ) و (هـ) المضادة للأكسدة والمقاومة للملوثات الهوائية.

رابعا - تناول أغذية الفاييتو المضادة للميكروبات، ومن أمثلة هذه الأغذية:

١ - توابل الكركم الغنى بفاييتو كيوركيومين، والمستردة الغنية بفاييتو جلوكوسينولات الواقية من الفطر والبكتريا، والزعتر الغنى بالثيمول وفاييتو كارفاكرول المبيد القوي للميكروبات الضارة. ويتم تناول هذه التوابل مع الجبن الأبيض والطحينة والبيض والأغذية المطبوخة بها مثل العدس بالكركم والأرز بالكركم والمكرونة بالكركم.

٢ - السمسم الغنى بفائتو الليجنان المضاد للفيروسات ويمكن تناوله فى المنتجات المضاف إليها بكثرة مثل الخبز بالسمسم والطعمية بالسمسم ومشروب القرفة بالسمسم والدقة بالسمسم والتمر المعامل بقليل من الحرارة ليصبح من السهل تغطيته بكمية وافرة من السمسم.

٣ - العرقسوس المحتوى على فايتو السابونين المضاد لفيروسات سارس ونقص المناعة والتهابات الكبد وغيرها. ويجب الاعتدال فى تناوله وإضافة كمية كبيرة من السمسم عليه لتفادى تأثيره على رفع الضغط مع تناول الموز والطماطم والجزر ليتداخل مكوناتها من معدن البوتاسيوم فيقلل من مخاطر ارتفاع الضغط.

خامسًا - تجنب بدع الريحيم الخاطئة:

يجب تفادى بدع الريحيم الخاطئة لأنها لا توفر الطاقة والمغذيات الضرورية لنشاط إنزيمات الجسم المقاومة للتلوث. فالامتناع مثلاً عن تناول البطاطس يحرم الجسم من مكوناتها الجلوتاثيون وهو أساس نظم الأكسدة والاختزال المطهرة للجسم من الملوثات والمواد الضارة.

سادسًا - اتباع الأساليب الصحية فى المعيشة اليومية:

١ - يجب اتباع أساليب المعيشة التى تحمى الجسم من التعرض للرصاص مثل تجنب استخدام حنفية الماء الساخن فى الطبخ أو فى إعداد المشروبات لأنه قد يوجد بها نسبة عالية من الرصاص. كما يجب صباحاً عند أول فتح لحنفية الماء فى

المزول أن تترك مفتوحة نصف دقيقة فقط لتعريف الماء الذي كان مخزوناً طوال الليل في المواسير والمحتمل أن يكون به نسبة عالية من الرصاص. ويفضل عدم استخدام الأكواب الخزفية الكبيرة (البح) في شرب الشاي والقهوة لأن بعضها قد يتسرب منه الرصاص.

٢ = اتباع شروط النظافة العامة في المنزل لإزالة التراب وعدم تعرض أى طعام أو شراب للتلوث به، لأن التراب هو وسيلة حمل ونقل الرصاص من مناطق التلوث الخارجية البعيدة إلى داخل المنزل.

أغذية لتغذية الجسم من السموم:

يتعرض الجسم إلى سموم كثيرة تسبب الضرر لتكوين أو لوظائف خلاياه وأنسجته، وقد تكون البيئة هي مصدر لهذه السموم (مثل السجائر، والمبيدات، والمعادن الثقيلة كالزئبق، والمواد الصناعية المضافة للأغذية كالألوان ومكسبات الطعم والرائحة والمواد الحافظة، والأدوية). كما أن الجسم يقوم أثناء أداء وظائفه العادية بتكوين منتجات ثانوية يمكن أن يكون لها أيضاً تأثيرات سامة، إذا لم يتم معادلتها.

وتعتبر المواد الصناعية المضافة للأغذية، والمذيبات، والمبيدات الحشرية، ومبيدات الحشائش، من أهم مصادر المواد الضارة في البيئة اليومية للإنسان. كما أن هناك نوعية أخرى من السموم تنتجها البكتيريا في الجهاز الهضمي داخل الجسم، حيث يقوم بامتصاصها فتسبب اختلالاً ملموساً في وظائفه.

وعادة ما يقوم الجسم بإزالة السموم وتصفيتها منه عن طريق تنشيط المسارات الحيوية التي تعمل على طردها والتخلص منها خلال الجلد بواسطة العرق، وعن طريق الجهاز الرئوى (الرئتين) الذى يطرد ثانى أكسيد الكربون وغيره من المواد السامة، وبواسطة الكلى التى تفرز البول وتطرد فيه اليوريا، ومن خلال الأمعاء التى تخرج المخلفات الآدمية وتطرد فيها المواد السامة ومكونات العقونة والبكتيريا.

وهكذا فإن إزالة السموم من الجسم هى عملية حيوية تحدث داخله بصورة مستمرة. فعند دخول أى مادة ضارة إلى الجسم مثل دخان السيارة أو الملوّثات أو المبيدات أو حتى الأدوية، فإنه يقوم بالتخلص منها إما مباشرة بمعادلتها وإما بإفرازها فى البول والمخلفات الآدمية بعد أن تتحول بواسطة الكبد إلى مواد أقل سمية، وإما يتم التخلص منها بدرجة أقل بإفرازها من خلال الرئة والجلد. وبذلك يعتبر الكبد والأمعاء الدقيقة والكلى من الأعضاء الأساسية لإزالة سمية المواد الضارة فى الجسم، مع بعض المساعدة من الرئتين والجلد.

ومع زيادة التعرض للمواد الضارة فى وسائل المعيشة اليومية، أو عندما لا يقدر الجسم على طرد السموم، فإنها تتراكم داخله فى أنسجته وبخاصة فى مخازن دهونه، محدثة حالة الإجهاد والارتباك فى قدرة الجسم على إزالة سمومها، فتظهر أضرارها على صحته بصور متعددة قد يكون أبسطها تكرار الإصابة بالبرد، أو الشعور بالتعب، أو ضعف حيوية الجلد، أو سوء رائحة الفم، أو الصداع، أو الشكوى من أعراض مرضية بعد تناول الدهون وأغذية أخرى.

ويمكن التخلص من هذه الأعراض باتباع نظام غذائي صحى يعمل على تنقية الجسم من هذه السموم وإزالة تأثيراتها الضارة التى تظهر على صورة الأعراض والمشاكل المرضية السابق ذكرها. كما يفيد هذا النظام فى تحسين حيوية الجسم وبخاصة الجلد، وزيادة قوة الجسم وقدرته على التحمل، وتحقيق درجة هضم أفضل، مع تقليل أعراض الشكوى من الحساسية، وطرء الزيادة المؤقتة من الماء، وخفض التوتر والإجهاد على جهاز المناعة، وزيادة الصفاء ذهنى والتركيز، مع الشعور بالراحة والهدوء.

ويعتمد هذا النظام فى طرد السموم من الجسم على القواعد الغذائية والصحية المتكاملة التالية:

أولاً: الوجبات النباتية:

يجب الإكثار من تناول الوجبات النباتية التى تتكون أساساً من الخضراوات الطازجة والفواكه الطازجة، والحبوب الكاملة والبقول والمكسرات والبذور.

ثانياً: الأغذية الخضراء:

يجب الاهتمام بتناول الأغذية الكاملة الخضراء لتأثيرها المنظف للجسم الذى يزيل منه السموم، وعلى قمة هذه الأغذية الخضراء: مادة سيبرولينا ومصدرها الطحالب وهى غنية بالبروتين، والطحلب الأخضر كلورلا، والطحلب الأخضر المزرق كلاماث، وغيرها.

ومع احتواء هذه الأغذية على المغذيات والفيتامينات والمعادن والبروتينات والإنزيمات الضرورية ، فإنها تحتوي أيضا على الكلوروفيل بتأثيراته الطهيرة للجسم.

ثالثا: العصائر الطبيعية:

يحبب الاهتمام بكثرة تناول العصائر الطبيعية الخام للخضراوات والفواكه لأنها تزيد من قدرة أعضاء الجسم الميزة للتلوث (وبخاصة الرئتين والكبد والكلى والجلد) فيرتفع مستوى تنقيته وتنظيفه نتيجة لسرعة طرد مخلفات عملياته الحيوية والسموم.

وهذه العصائر غنية بالفيتامينات والمعادن والعناصر النادرة والإنزيمات والسكريات الطبيعية. وهي عادة لا تحتاج إلى هضم، ومعظم مغذياتها الحيوية تمتص مباشرة في الدورة الدموية.

كما أن العصائر الخام تكون غنية جدا بالعناصر القلبية التي تعادل ميزان حموضة وقلوية الدم والأنسجة ، وهو الميزان الذي تتجه حموضته للارتفاع عند اختلال صحة الجسم. وتعمل معادن العصائر الخام وبخاصة الكالسيوم والبوتاسيوم والسيليكون على إعادة التوازن الحيوي والمعدني في الأنسجة والخلايا مما يمنع بالتالي من سرعة شيخوختها.

رابعا: الوجبات القلبية

يجب الاهتمام بتناول الوجبات القلبية لإزالة سموم الجسم وتنقية أنسجته من مخلفات هضم البروتينات والمخلفات الحامضية ، كما تساعد

على خفض وزنه وزيادة حيويته. ويجب فى هذه الوجبات الابتعاد عن الأغذية المكونة للأحماض وتناول فقط الخضراوات بصورة أساسية.

خامسا: أغذية إزالة السموم

يجب تناول الأغذية الغنية بمكونات إزالة سموم الجسم مثل: الجلوتاثيون المضاد للأكسدة (يوجد فى البطيخ والبرتقال والفراولة والخوخ والبنمية والبطاطس والرجلة)، وفيتامين (سى) الذى يزيد من مستويات الجلوتاثيون الهام (الأغذية الطازجة هى الغنية بفيتامين سى مثل: البرتقال وعصيره والليمون والطماطم والفلفل الأخضر والفراولة والبطيخ والكنثالوب والمانجو والجرجير والبقدونس). ويلاحظ أن التعرض لبعض السموم مثل الرصاص أو البنزين سوف يزيد من استهلاك الجسم لفيتامين (سى)، مما يوضح أهمية تناول الأغذية الغنية به للتخلص من أضرار السموم.

ومن المكونات الغذائية الأخرى الهامة فى إزالة سموم الجسم: الألياف الذائبة فى الماء وهى تضم الصمغ والبكتين وتتواجد بكثرة فى الفواكه (وبخاصة التفاح والبرتقال وغيره من فواكه الموالح الأخرى والموز)، وفى الخضراوات (وبخاصة الجزر والبطاطس)، وفى الحبوب (وبخاصة الشوفان والشعير)، وفى البقول (وبخاصة الفاصوليا الجافة).

سادسا: أعشاب إزالة السموم

يجب تناول الأعشاب التى تنشط إزالة السموم والمواد الضارة على المستوى الخلوى (أى من خلايا الجسم)، وبخاصة أنواعها المنشطة

للكبد والمدرّة للبول مثل حصا اللبان والزنجبيل والقرنفل والفلفل الحلو والفلفل الأسود والثوم والريحان والشمر، وأيضا زيوتها العطرية. وتوجد خلطات تجارية من بعض الأعشاب المحضرة على صورة شاي لتنقية الجسم من السموم، وتضم أنواعا من الأعشاب الغذائية: الزنجبيل، والنعناع الفلفلى، والقرنفل، والكاموميل (البابونج) وغيرها.

سابعا: زيوت عطرية لإزالة السموم

يجب تناول بعض الزيوت العطرية التى لها تأثيرات مطهرة ومدرّة للبول ومقاومة للإصابة بالعدوى ومنشطة للدورة الدموية، وكلها صفات تساعد على إزالة السموم من الجسم. والزيوت العطرية للبرتقال والزعر وحصا اللبان واللافندر والشاي وخشب الورد والعرعر من أمثلة الزيوت المفيدة فى هذه الحالة. ويتم تناول قطرات من هذه الزيوت العطرية بإضافتها إلى الماء أو المشروبات المختلفة.

ثامنا: أغذية لنظافة الجسم الداخلية

يجب المحافظة على نظافة الجسم لحمايته من التعرض للإصابة بالأمراض. وهذه النظافة المطلوبة ليست فقط خارجية باستخدام الماء والاستحمام به، ولكنها أيضا داخلية وتتم بالنظم الغذائية المناسبة لها. ومفهوم نظافة الجسم الداخلية ليس جديداً، بل معروفا علميا منذ بداية سنوات القرن العشرين، حيث بدأ تطبيقه كأسلوب علاجى لتنظيف القولون بالماء، ثم تناول الأغذية الحية الطبيعية.

وكما يقول الدكتور الأمريكي بيرنارد جينسين، فإن أكثر من ٩٠٪ من الأمراض المعتادة تنشأ عادة من مشاكل الجهاز الهضمي غير الصحي. ويرجع ذلك لأن أنسجة الجسم تتغذى بالدم بكل ما يحمله من مواد تأتي من الجهاز الهضمي، فإذا كان هذا الجهاز غير نظيف يصبح الدم أيضا غير نظيف، وهو ما يؤثر بالتالي على الحالة الصحية لجميع أعضاء الجسم.

وهكذا تظهر الأهمية الحيوية للتركيز على النظافة الداخلية لأعضاء الجهاز الهضمي وبخاصة الأمعاء، ومن أهم القواعد الغذائية التي تحقق ذلك:

١ - الزيادة التدريجية في كمية الأغذية الطبيعية الخام المتناولة في الوجبات، والتي منها: السلطات الخضراء، والخضراوات، والفواكه.

٢ - يراعى في الوجبات اليومية زيادة كمية البروتين النباتي (مثل البقول كالفول المدس والفاصوليا والعدس والحمص، والمكسرات كالفول السوداني، والبنور) وتقليل كمية البروتين الحيواني (مثل اللحوم والدواجن والأسماك)، مع تناول القليل من البيض.

٣ - تناول الحبوب التي لا تحتوي على جلوتين مثل حبوب الأرز البني الكاملة.

٤ - تقليل الكمية المتناولة من منتجات الألبان، والسكر، ومشروبات الكافيين (مثل: الشاي والقهوة والكافوا، والشوكولاتة).

ه - تناول الكثير من الماء يوميا.

ومع إمكانية اتباع هذا النظام الغذائى لنظافة الجسم الداخلية فى أى وقت من العام، فإنه أكثر مناسبة مع ارتفاع حرارة فصل الصيف لأنه يساعد على حفظ الجسم بارداً، ويزيد من استعداده للقيام بالعمليات الحيوية والضرورية لنظافته الداخلية.

تاسعا: الماء

الماء له تأثير هام على تنقية الجسم من السموم والمواد الضارة. ومن صور استخدام الماء تناوله واستخدامه ساخنا فى الاستحمام. وترجع أهمية الماء الساخن فى إزالة السموم من الجسم، إلى أنه يرفع حرارته عن ٣٧ درجة مئوية، مما ينشأ عنه حالة من الدفاع الداخلى لمواجهة ارتفاع الحرارة يتم فيها إزالة وطرده السموم من خلال العرق، وتنشيط جهاز المناعة لإنتاج الأجسام المضادة، وأيضا زيادة تنشيط مستوى الدورة الدموية والتى بدورها تساعد على إزالة المخلفات الضارة من الأنسجة.

عاشرا: الرياضة

تؤدى الرياضة والتمرينات البدنية إلى تعرق الجسم، ومن خلال العرق يفرز الجسم بعض السموم ومنها بعض نوعياتها الذائبة فى الدهون والمعادن الثقيلة مثل الرصاص، كما يتم تنظيف فتحات الجلد والمساعدة على عملية إعادة وتجديد حيوية الخلايا وهى ما تفيد فى إزالة السمية خلال الأداء البدنى العادى.

أغذية مقاومة للشيخوخة ومضادة للتلوث

يمكن جمع الأغذية (ومكوناتها الفعالة من الفيتامينات والمعادن والفيتو) المقاومة للشيخوخة والوخرة لظاهرها، والواقية من الملوثات والسموم والواد الضارة المختلفة في القائمة التالية:

١ - الباء (مشروب)، واستجماما ساخنا).

٢ - أغذية المختجات الحيوانية:

○ كبد بقرى أو كبد دجاج (فيتامينى هـ: أ).

○ بيض (فيتامين أ، وسيلينيوم).

○ لبن (فيتامين أ).

○ زيادى (فيتامين أ).

○ أسماك مأكريل أو سالون (فيتامين هـ).

○ الأسماك عمومًا (سيلينيوم).

٣ - الخضراوات:

○ رجلة مطبوخة بالحمص (بيتاكاروتين؛ وجلوتاثيون).

○ طماطم حمراء داكنة (ليكوبين؛ وفيتامين بى).

○ ثوم أو بصل (سيلينيوم؛ وأليل سلفيد؛ وأليسين).

○ كرنب أو قرنبيط (سيلفوراغان).

○ بطاطس (جلوتاثيون؛ وألياف ذائبة).

○ بايطة (جلوتاثيون).

○ جزر برتقالى غامق (بيتاكاروتين؛ وفثاليد؛ وألياف ذائبة).

○ وملوخية، أو خبيزة (بيتاكاروتين)، وبطاطا صفراء (نحاس،

ومنجنيز، وبيتاكاروتين).

- فلفل أخضر، أو جرجير، أو بقوننس (فيتامين سي).
- سبانخ بالحمص (بيتاكاروتين، وكالسيوم، وحديد، وفوسفور).

٤ - الفواكه:

- برتقال وعصيره طازجا (فيتامين سي، وسيلينيوم، وجلوتاثيون، وليمونويد، وفلافونويد).
- فراولة (فيتامين سي، وجلوتاثيون، وإيلاجيك).
- مانجو أو كنتالوب (بيتاكاروتين، وفيتامين سي).
- بطيخ (فيتامين سي، وجلوتاثيون).
- رمان أو عنب ملون أحمر أو أسود بقشريتهما (إيلاجيك).
- ليمون (فيتامين سي).
- تين مجفف (كالسيوم، وحديد).
- موز (ألياف ذائبة).
- تفاح (ألياف ذائبة).

٥ - حبوب وبقول وبذور زيتية ومكسرات:

- سمسم أو زيتته (فيتامين هـ، وفيتوليجنان).
- ذرة، أو قمح نابت، أو عباد شمس (فيتامين هـ) وفول سوداني (فيتامين هـ، ونحاس، وزنك، ومنجنيز)، ولبيلة بالبن والسمسم (فيتامين هـ، وكالسيوم، وحديد، وفوسفور).

- عدس (نحاس، وحديد، وسيلينيوم).
- فول مدمس (نحاس، وحديد).
- فاصوليا جافة (ألياف ذائبة).
- حبوب الأرز البنى.

٦ - مشروبات:

- شاي أخضر، أو أسمر (فينولات عديدة).
- عرقسوس (سابونين).
- زنجبيل (جندجيرول).
- قرنفل.
- كاموميل (بابونج).

٧ - وجبات سريعة:

- عسل أسود بالطحينة (كالمسيوم، وحديد، وفوسفور).

٨ - توابل وأعشاب:

- كركم (كيوركيومين).
- مستردة (جلوكوسينولات).
- زعتر (ثيمول، وكارفاكرول).
- ريحان.
- بردقوش.
- حصا اللبان.
- كمون.

○ حبهان.

○ الشمر.

○ ساج (مريمية).

٩ - زيوت عطرية:

○ البهترقال.

○ الزعفر.

○ حصا اللبان.

○ العرعر.

○ الالفندر.

○ الشاي.

○ خشب الورد.

١٠ - الطحالب:

○ الطحالب الخضراء (سبيرولينا).

○ الطحلب الأخضر كلورلا.

○ الطحلب الأخضر المزرق كلاماث.

من أجل السعادة.. تغلب على النسيان!

هناك أسباب عديدة للنسيان وضعف الذاكرة وصعوبة استرجاع المعلومات الذهنية، منها ما يرتبط بكثرة تتابع الأحداث اليومية وتداخلها وإيقاعها السريع مع زيادة الإرهاق الذهني والقلق والتوتر وقلة النوم وغيرها من العوامل التي تشكل فيما بينها مجموعة الأسباب النفسية لكثرة النسيان.

بينما تعتبر الإصابة بمرض الزهايمر وخاصة عند كبار السن، أو تصلب شرايين المخ كنتيجة لإصابات مرضية مختلفة، من مجموعة الأسباب العضوية التي تؤثر على خلايا المخ وتقلل من كفاءتها وتؤدي إلى ضعف الذاكرة وقلة التركيز والنسيان.

وبجانب مجموعتي الأسباب النفسية والعضوية للنسيان، فإن هناك مجموعة ثالثة ترتبط بالتغذية غير السليمة والإصابة بالأنيميا وما تحدثه من فقر الدم، وتضم أيضا التلوث بمصادره المختلفة وبخاصة التلوث الجوي، بالإضافة إلى الضوضاء الزائدة وغيرها، وكلها لها تأثير هام يقلل من قوة الذاكرة والتركيز الذهني.

وكثرة النسيان وضعف التركيز الذهني ، شكوى لم يعد يردها فقط كبار السن ، بل يشترك معهم فيها الكثيرون سواء كانوا رجالاً أم نساء أم أطفالاً . لذلك أصبح من الضروري التغلب على النسيان وتقوية الذاكرة وتحسينها وزيادة التركيز ورفع كفاءة عمل وأداء المخ ، وبخاصة قبل قيام الفرد بعمل له تأثير هام في حياته مثل الامتحانات الدراسية أو اختبارات التقدم للوظائف ، أو عقد الصفقات التجارية ، أو متابعة تنفيذ مشروعات قائمة وتقييمها ، أو ممارسة النشاط الذهني المرتبط بمعيشته اليومية مثل إلقاء محاضرات أو الاشتراك في ندوات عامة وغيرها .

ومن حيلة أحدث الدراسات العلمية ، فإنه يمكن التغلب على النسيان بعدة عوامل غذائية من أهمها :

حماية الذاكرة من الأنيميا :

عند التعرض للإصابة بالأنيميا ، يقل تركيز صبغة الهيموجلوبين في كرات الدم الحمراء عن حدود مجالها العادي (١٣ - ١٦ جراماً لكل ديسيليلتر في دم الذكر ، و ١٢ - ١٥ جراماً لكل ديسيليلتر في دم الأنثى) . وترجع أهمية الهيموجلوبين إلى أنه ينقل الأوكسجين من الرئتين إلى أنسجة الجسم ، وبالتالي ، فإن نقصه يؤدي إلى نقص وصول الأوكسجين إلى الخلايا ، فتظهر على الجسم أضرار صحية منها : ضعف قدرة الأداء الذهني ، وانخفاض درجة الذكاء ، وعدم الانتباه ، مع زيادة توتر الجسم ، وتعرضه لمشاعر الخوف .

ويمكن التغلب على هذه الأعراض غير الصحية ومقاومة النسيان بتناول أهم المغذيات الواقية من الأنيميا والمساعدة على علاجها ،

والتي منها فيتامينات (ب ٢)، و (ب ١٢)، و (سى)، و حمض الفوليك، ومعادن الحديد والنحاس والزنك، وذلك باتباع النصائح التالية:

١ - تناول المنتجات الحيوانية:

يجب تناول الكبد البقرى، وكبد الدجاج فى الوجبات، كلما أمكن ذلك لاحتوائهما على فيتامينات حمض الفوليك، و (ب ٢)، و (ب ١٢)، مع معادن الحديد، والنحاس، والزنك، وجميعها تتداخل معا لضمان تكوين هيموجلوبين الدم بالدرجة الكافية والواقية من خطر التعرض للإصابة بالأنيميا.

كما يجب الاهتمام بتناول البيض، مسلوقاً أو مقلية، مع تناول البنجر المطبوخ معه، وتناول بعض الفول السودانى واللب الأبيض، بعد وجبة البيض، لضمان حصول الجسم على الفيتامينات والمعادن الضرورية لتكوين هيموجلوبين الدم.

٢ - تؤكل البقول بقليل من اللحوم:

ينصح بكثرة تناول اللوبيا الجافة المطبوخة، والعدس، والفاصوليا الجافة المطبوخة، والسبانخ المطبوخة بالحمص، والملوخية، والرجلة المطبوخة بالحمص، مع إضافة قليل من اللحوم ومنتجاتها، أو الدواجن ومنتجاتها إلى هذه البقول المطبوخة، لزيادة قدرة الجسم على امتصاص الحديد المتوفر فيها.

مع مراعاة إضافة عصير الليمون الطازج، وقليل من اللحم المفروم، كلما أمكن ذلك على الفول المدمس، لرفع درجة استفادة الجسم مما يحتويه من حديد.

٣ - تناول أغذية فيتامين (سى):

من الضروري كثرة تناول الأغذية الغنية بفيتامين (سى) مثل: الفلفل الأخضر الطازج، والجرجير الطازج، والطماطم الطازجة، والمانجو، والبطيخ، والكنفتالوب، والفراولة الطازجة، والبرتقال الطازج، واليوسفى، والتين الشوكى، للمساعدة على زيادة امتصاص الجسم لحديد الوجبات الغذائية.

وينصح بتناول ما يملأ كوباً من عصير البرتقال الطازج مع كل وجبة غذائية، مع إضافة عصير الليمون الطازج إلى أى طعام يتم تناوله، كلما كان ذلك ممكناً، بهدف زيادة امتصاص الجسم لحديد أية وجبة غذائية.

٤ - تناول حمص الشام:

يجب الاهتمام بتناول مشروب حمص الشام، كغذاء غير تقليدى للحصول على بعض احتياجات الجسم من الحديد المتوفر فيه، مع إضافة عصير الليمون الطازج إليه لزيادة امتصاصه والاستفادة الحيوية منه. وينصح باستخدام الحمص فى الطبخ كلما أمكن ذلك، مثل: طبخه مع الكوسة، أو السبانخ، أو الرجل، وإضافته فى خلطة مكونات طبق الكشرى، وأيضاً فى خلطة سلطة الطحينة، ومع الفول المدمس.

ومع اتباع هذا التكامل الغذائي، يجب عدم تناول الشاي عقب الوجبة الغذائية مباشرة، والانتظار لمدة لا تقل عن ساعة على أن يكون الشاي خفيفا ومحضرا (كشربى) لتفادى تأثير مكونات الشاي التى تضعف من امتصاص الجسم للحديد، مما يعرضه للإصابة بالأنيميا وأعراضها الكثيرة التى من أهمها النسيان وضعف الذاكرة.

النسيان.. من التلوث

يتعرض الجسم للملوثات والمواد السامة التى تأتى من مصادر مختلفة، مثل بقايا الكيماويات المستخدمة فى الزراعة من مبيدات للحشرات والحشائش والفطريات، وملوثات الهواء الجوى، وملوثات البيئة مثل الرصاص وغيرها. وتسبب هذه الملوثات مخاطر صحية مختلفة منها ما يؤثر على النشاط الذهنى. فالرصاص - مثلا - السدى تزيد أضراره فى جسم الطفل، لأن معدل امتصاصه فى جسمه يزيد حوالى ٥٠% عن البالغين، بسبب للطفل انخفاض الذكاء وضعف السمع وضعف التركيز، والإصابة بالأنيميا فتقل قدرة أدائه الذهنى وتحصيله الدراسى. ويمكن غذائيا المساهمة فى تقليل شدة أضرار الملوثات على صحة الجسم وقوة المخ من خلال القواعد التالية:

١ - تفادى الريجيم الخاص؛

أوجد الخالق العظيم، سبحانه وتعالى، داخل الجسم أنظمة حيوية تضم إنزيمات هامة توجد أساسا فى الكبد، وأيضا فى الأمعاء الدقيقة

والرئتين، وتقوم بإزالة سمية مواد التلوث وتخلص منها خارجة. ولكي تقوم هذه الإنزيمات بنشاطها الحيوى المهم، تحتاج إلى الكفاية من الطاقة مع توفر العديد من المكونات الغذائية مثل الجلوتاثيون (الموجود فى البطاطس مثلا) والمرتبط بنظم تنقية الجسم من الملوثات. ذلك فإن أى ريجيم خاطئ يحرم الجسم من تناول أغذية معينة، يؤثر على كفاءة مقاومة الجسم للملوثات، مما يزيد من تأثيرها الضار على الصحة وقوة المخ.

٢ - تناول أغذية الفاييتو:

تحتوى بعض الأغذية النباتية الاقتصادية على مركبات الفاييتو الصحية، التى يؤدى تناولها إلى زيادة نشاط التفاعلات الإنزيمية المسئولة عن تنقية الجسم من السموم والمركبات الضارة. فالكرنب وخضراوات عائلته (مثل: القرنبيط، واللفت، والبروكلى وغيرها) ينتج عن تناولها فاييتو إندول - كاريينول المنشط لإنزيمات جلوتاثيون التى تزيل من الجسم ملوثات ومركبات ضارة محدثة الكثير من الأضرار الصحية. كما تحتوى هذه الخضراوات على فاييتو سلفورافان المنشط للجين الذى يزيد من إنتاج الكبد للإنزيمات التى تخلص الجسم من الكيمياءات الضارة وجزئياتها الخطيرة صحيا.

كما يتميز الثوم والبصل بإحتوائهما طبيعيا على فاييتو ثنائى آليل سلفيد، الذى يتحول غذائيا فى كبد الجسم إلى مركبات حيوية تنتهى بمركب ثنائى آليل سلفون، الذى يقوم مع المكون الغذائى آليل سلفيد

بتثبيط الإنزيم المسئول عن ظهور أضرار الملوثات البيئية داخل الجسم. وهكذا يحقق تناول الثوم والبصل، تأثيراً واقياً للجسم ضد أخطار الملوثات البيئية الكيميائية.

ومن مكونات الفايٲو الغذائية الأخرى المتواجدة فى النباتات الاقتصادية، والٲى تنشط إنزيمات تنقية الجسم من الملوثات: فٲاليد (المتواجد فى الجزر والبقدونس والكرفس والكسبرة)، وتربينويد مثل ليمونويد، وفلافون (المتواجد فى البرتقال وغيره من الموالح)، والسافرول، وزانٲين، وغيرها، وهى تتواجد فى الأغذية النباتية مثل: الحبوب، والبقول، والخضراوات، والفواكه، والتوابل، والأعشاب.

٣ - تناول الأغذية المضادة للأكسدة:

تتميز المغذيات المضادة للأكسدة، مثل فيتامينات (هـ)، و (سى)، و (أ) وصورته النباتية بيتاكاروتين الٲى تتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ)، بصفاتها الحيوية الٲى تساعد على حماية الجهاز التنفسى من الٲاثيرات الضارة للملوثات الهوائية، والٲى منها ثانى أكسيد النيتروجين السام.

ومن أهم الأغذية الغنية بهذه الفيتامينات الثلاثة المضادة للأكسدة، الكبء البقرى، وكبد الدجاج. بينما تحتوى اللوخية، وورق العنب، والمانجو، والكنٲالوب، والبطاطا الصفراء، والجرجير، والبقدونس والبطيخ، على فيتامينى بيتاكاروتين، و (سى). ويتواجد فيتامين (هـ) فى أسماك الماكريل، والسالمون، والفول السودانى، والبليلة، وخضار الرجلء.

ومن أضرار الملوثات البيئية، والمبيدات الحشرية، والمذيبات العضوية، ودخان السجائر والشيخة، وغيرها من مصادر التلوث، إنتاجها فى الجسم لما يعرف بالشقوق الحرة التى يتمثل ضررها الخطير، فى هجومها الدائم على أغشية الخلايا والأنسجة، محدثة لعمليات الأكسدة، التى تعتبر بداية التعرض لمخاطر الإصابة بأمراض القلب، والأورام، والشيخوخة، وغيرها من الأمراض المزمنة، بالإضافة إلى تأثيراتها الضارة على قوة النشاط ذهنى والذاكرة.

ومع وجود بعض الإنزيمات التى تحمى خلايا الجسم من هذه الشقوق الحرة الضارة، إلا أنه يجب مساعدتها غذائيا على أداء وظيفتها المهمة، وذلك بتناول الأغذية الغنية بمغذيات معينة مضادة للأكسدة، مثل: التحاس، والسيلينيوم، والحديد، والمنجنيز، والزنك. وترجع أهمية هذه المغذيات تواجدها فى تركيب الإنزيمات الواقية من أضرار التلوث، وإلى تأثيرها المضاد لعمليات الأكسدة الضارة الناتجة عن مواد التلوث المختلفة. بالإضافة إلى ما تحدثه هذه المغذيات من وقاية الجسم من بعض الملوثات السامة، فالحديد يقى من التسمم بالرصاص، والمنجنيز ينشط إنزيم الأرجينيز المكون لليوريا فيحمى الجسم من التسمم بالأمونيا.

ونظرا لعدم تواجد هذه المغذيات الخمسة بكمية كافية فى غذاء طبيعى واحد، فيجب تناول أطعمة معينة معا لتكتمل هذه المغذيات الهامة. وتطبيقا لذلك ينصح بتناول الفول السودانى والبعدس فى

الوجبات اليومية، لاحتواء الفول السوداني على النحاس والزنك والمنجنيز، ووجود النحاس والحديد والسيلينيوم فى العدس.

كما ينصح باحتواء الوجبات اليومية على الفول المدمس (به نحاس وحديد)، والبيض (به سيلينيوم)، والبطاطا الصفراء (بها نحاس ومنجنيز)، واللبن الأبيض (به نحاس وزنك)، لتكتمل مضادات الأكسدة الواقية من التلوث الضار بالذاكرة.

وينصح أيضا باحتواء الوجبات اليومية على الفاصوليا الخضراء (بها نحاس وحديد)، والثوم الطازج (به سيلينيوم)، والبقدونس (به نحاس ومنجنيز)، والزبادى منخفض الدسم (به زنك)، لمقاومة أضرار التلوث، وبالتالي المحافظة على قوة الذاكرة والنشاط الذهني.

٤ - تناول أغذية الكالسيوم والحديد:

ينصح بتناول الأغذية الاقتصادية الغنية بالكالسيوم، والحديد، وإلى حد ما بالفوسفور، والزنك، لتقليل امتصاص الجسم من أخطر ملوثات البيئة الضارة بالذاكرة والتركيز، وهو الرصاص.

وفى مقدمة هذه الأغذية الاقتصادية: البليلة باللبن مضافا إليها السمسم، أو سمك الماكريل، أو العسل الأسود بالطحينة، أو بعض الخضراوات المطبوخة بالحمص، مثل: اللوخية، والسبانخ، أو بعض الفواكه المجففة مثل: التين المجفف.

وعند تحضير العسل الأسود بالطحينة، تخلط ملعقتان طعام عسل أسود مع ملعقة طعام طحينة، ليعطى للجسم كمية جيدة من الكالسيوم،

والحديد، والفوسفور، وهى أهم المغذيات التى توفر له بعض الحماية ضد ملوثات الرصاص الخطيرة.

٥- صحية المعيشة المنزلية:

لتحقيق فائدة النصائح الغذائية السابقة، وبخاصة تناول أغذية الكالسيوم والحديد، يجب اتباع ممارسات صحية فى المعيشة اليومية، للتخلص من الرصاص وتأثيراته السامة المؤثرة على الذاكرة مثل:

(أ) عند أول فتح لحنفية الماء صباحاً، تترك مفتوحة لمدة نصف دقيقة للتخلص من الماء الذى ظل محتجزاً طوال الليل فى مواسير مياه المنزل، لزيادة احتمال احتوائه على نسبة مرتفعة من الرصاص.

(ب) عدم استخدام حنفية الماء الساخنة فى الطبخ أو تحضير المشروبات مثل الشاي وغيرها، لاحتمال زيادة نسبة الرصاص فى مياه المواسير الساخنة.

(ج) التخلص من أية أتربة فى المنزل، مع تغطية كل طعام ومشروب لحمايتها من التراب، الذى يقوم بحمل الرصاص ونقله من أماكن التلوث الخارجية الموجود فيها ويدخله إلى المنزل. ولنفس السبب يمنع تناول أى غذاء يسقط على الأرض وتلوث بالتراب.

مع ضرورة تغيير الملابس فور العودة للمنزل، مع غسل الأيدي والوجه وأعضاء الجسم الأخرى، للتخلص من أية ملوثات تعرض لها خارج المنزل والتى قد يكون من بينها الرصاص.

- (د) الحرص عند استخدام صبغات الشعر ، ومستحضرات تجميل العين مثل الكحل وغيرها لاحتمال وجود الرصاص ضمن مكوناتها .
- (هـ) عدم تخزين الأغذية الحمضية ، مثل : العصائر والخل في أوان خزفية ، لاحتمال تسببها في تسرب الرصاص منها فتتلوث الأغذية به . ولفس السبب يفضل عدم استخدام الأكواب الخزفية في تناول المشروبات الساخنة ، كالشاي والقهوة ، وبخاصة للزوجة الحامل حماية لها وللجنين من التعرض لأضرار الرصاص المؤثرة على الذاكرة .
- (و) عدم استخدام مواسير الرصاص في الإنشاءات والتجهيزات الجديدة في المنازل ، لأنها تمثل أحد مصادر تلوث مياه المنزل بالرصاص .

سكر وشاي وقهوة.. نعم أم لا ؟

تنتشر بعض المعتقدات حول فائدة تناول نوع معين من الأغذية أو المشروبات لتحسين الذاكرة وزيادة التركيز الذهني وتقوية عمل المخ ، وبخاصة في الليلة التي تسبق القيام بعمل ذهني هام مثل أداء الامتحان ، أو اختبار تقدم للوظيفة ، أو إلقاء محاضرة في ندوة عامة وغيرها . وتضم هذه المعتقدات بعض الأطعمة ومكوناتها ، ونبات الجنسنج ، والكافيين ، والسكر ، والبروتينات ، ومشروبات الطاقة ، بالإضافة إلى مستحضرات المكملات الغذائية المحتوية على الفيتامينات والمعادن وغيرها من المكونات .

فلقد أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى أن البالغين يجتازون اختبارات الذاكرة بدرجة أفضل بعد تناولهم الأغذية المحتوية على

الكولين (مثل: البيض أو اللبن أو الكبد أو اللحوم)، لأن المخ ينتج منه الموصل العصبي أسيتيل كولين المقوى للذاكرة. لذلك فقد يكون تناول بيضة في وجبة الإفطار مناسبا لأداء امتحان، أو إلقاء محاضرة، أو عقد صفقة تجارية، أو لمجرد التمتع بذاكرة جيدة في صخب أحداث الحياة اليومية.

وترى دراسات أخرى أن الوجبة الغذائية الغنية بمضادات الأكسدة لا تمكن جزيئات الأوكسجين النشطة من القيام بتفاعلاتها التي يؤدي بعضها إلى إضعاف الذاكرة وانخفاض الأداء الذهني. ومن أغنى الفواكه بمضادات الأكسدة (وبخاصة على صورتها الذائبة في الدهون: بيتاكاروتين) القراصيا (البرقوق المجفف)، والتي تضاف بذلك إلى قائمة الأغذية المنشطة للذاكرة.

وتوصلت بعض الدراسات إلى أن معدن البورون المسئول عن التناسق بين حركات الأيدي والعين، يسهم أيضا في تحقيق الانتباه ويسهل من استعادة ذاكرة الأحداث القريبة. كما أنه يحافظ على صحة عظام الجسم وعلى مستويات سكر الدم. لذلك تعتبر الأغذية الغنية بالبورون (مثل: اللوز، والفول السوداني، والزبيب، والعنب، والتفاح، والكمثرى، والخوخ، والبرتقال) من بين قائمة أطعمة الذكاء والذاكرة.

ونظرا لأن تركيز البورون في الأغذية النباتية السابق ذكرها، يتوقف على المتاح منه في التربة الزراعية التي تنمو فيها، فإن نفس المحصول الغذائي قد يتفاوت فيه محتوى البورون بدرجة كبيرة.

اعتماداً على منطقة زراعته. لذلك يجب بيان محتوى البورون وغيره من المكونات الفعالة الصحية على بطاقة الأغذية المعروضة للتسويق، لمساعدة المستهلك على حسن اختياره لنوعياتها المفيدة في التغذية. وقد تعمل بعض الروائح الطبيعية للأغذية، مثل رائحة ثمار الليمون على تنشيط الشعور بالتنبيه واليقظة مما يفيد في تقوية الذاكرة والذكاء. لذلك يعتبر عصير الليمون المحضر طازجا من الثمرة الكاملة والمتناول مباشرة عقب إعدادهِ بالخلط من أفضل مشروبات قائمة أغذية الذكاء وتقوية الذاكرة.

ومنع وجود هذه المعتقدات، فإنه من الناحية العلمية لم تتوصل الدراسات إلى وجود مادة غذائية واحدة لها تأثير سحري يساعد على أداء أفضل نشاط ذهني أو بدني للجسم. كما أن نتائج بحوث ارتباط الغذاء بقدرة المخ على التركيز والانتباه غير كاملة أو غير حاسمة. وبالتالي فإن ما ينسب إلى أغذية معينة من فوائد لقوة تركيز المخ فهي تبعد كثيراً عن الحقيقة، أو تكون خاطئة ومضللة لأغراض تجارية.

ونذكر هذه الحقيقة العلمية، لا يتعارض مع ما قد يشعر به البعض من قوة التركيز والنشاط الذهني عند تناوله للكافيين الموجود في مشروب الشاي أو القهوة، أو للسكر في كوب الأيس كريم، أو للسكر والكافيين معا كما في الشوكولاتة. فالكافيين يمكن أن يزيد من نشاط الفرد المجهد، ولكن لن يستمر هذا التأثير المنشط إلا لمدة قصيرة تبعا لمدى تفاعل الفرد مع هذا المكون الغذائي، والذي يختلف من شخص لآخر. بينما يشعر

البعض الآخر بالعصبية والضييق فيقل تركيزه عند قيامه بأى عمل ذهنى. وقد تظهر أيضا بعض التأثيرات غير المفيدة التى تقلل من تركيز الأداء ذهنى للفرد المتناول لمشروبات الكافيين، وذلك بمجرد أن يزول تأثير هذا المكون الغذائى أو عند تناوله بكمية كبيرة.

أما تأثير تناول السكر على زيادة اليقظة والتركيز، فقد يرجع إلى أن المخ يستخدم أصلا الجلوكوز، وهو نوع من السكر، كمصدر أساسى للطاقة. وعلى ذلك فإن تناول أى مشروب سكرى قد يسهم فى زيادة القدرة على التركيز والأداء ذهنى، إلا أن هذا التأثير المفيد قد يكون سريعا ويستمر لمدة قصيرة. ومع ذلك فإنه يلاحظ وضح تأثير مشروبات سكر الجلوكوز على تحسين الذاكرة فى كبار السن بسبب ضعف كفاءة العمليات الحيوية التى تتم فى أجسامهم وترتبط بالتمثيل الغذائى للجلوكوز.

وبالرغم من أن بعض الدراسات تشير إلى تأثير الجلوكوز على زيادة قوة ونشاط الذاكرة وعمليات الفكر فى المخ، إلا أنها لا توصى أى فرد بتناول الجلوكوز لهذا الغرض. ويرجع ذلك لصعوبة تحديد كمية الجلوكوز المناسبة لتقوية الذاكرة بسبب تداخل عدة عوامل فى الجسم تؤثر على ظهور فائدة الجلوكوز. ومن هذه العوامل اختلاف مستوى الإجهاد والإرهاق لكل فرد عند بداية تناوله للجلوكوز، واختلاف مدى كفاءة العمليات الحيوية التى تتم على الجلوكوز فى داخل جسمه، بالإضافة إلى ما يلاحظ عادة من ظاهرة تحسن الذاكرة بدرجة متوافقة مع كل زيادة لجرعة الجلوكوز، ثم يحدث العكس تماما لتعرض

الذاكرة إلى التلف بتناول جرعات عالية من الجلوكوز، وتوصف هذه الظاهرة بحرف U المعكوس.

وبسبب انتشار خطأ الاعتقاد بأن تناول الوجبة العالية في البروتين (مثل: اللحوم والدواجن والأسماك والبقول) والمنخفضة في الكربوهيدرات (مثل: الخبز والأرز والمكرونة والبطاطس) تحقق الرشاقة، يحاول البعض أيضا إظهار فائدتها للمخ. وتصحيحا لذلك فإن تناول أغذية الكربوهيدرات أو البروتين ليس له دور مباشر في سرعة تحسين التركيز الذهني. ويرجع ذلك لطول المدة (حوالي ٢ - ٤ ساعات) التي تتحول فيها الكربوهيدرات إلى جلوكوز يستخدمه المخ كمصدر للطاقة، بينما تزداد هذه المدة إلى ٤ ساعات على الأقل ليتم تحليل البروتينات داخل الجسم وتصبح متاحة لتستفيد منها الحيوية.

وحتى بعد هذه الفترة الزمنية الطويلة من تناول أغذية الكربوهيدرات والبروتين، فإن مغذياتها الناتجة منها ضمن خليط الوجبة، لا يضمن للمخ أن يستفيد منها أولا ويأخذ احتياجاته التي تجعله أكثر تنبيهها ويقظة. مع إعادة التأكيد على أن تحسين التركيز والذاكرة لمدة طويلة لا يحدث بتأثير مُغذٍّ واحد فقط سواء كان من الكربوهيدرات أم البروتين أم غيرهما.

ولعل ذلك يوضح - ما هو معروف ومؤكد علميا - من أن الأغذية الكاملة على صورتها الطبيعية مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، بما تحتويه من مغذيات متنوعة، تدعم الصحة بوجه عام.

وأن استمرار تناولها فى وجبات متوازنة سوف يدعم من مستوى الأداء
الذهنى ويزيد من قدرته على التركيز. وهذا يعنى أن الأغذية المفيدة
للمخ لن تأتى بتأثيرها المرغوب فيها عقب تناولها مباشرة، بل يجب
أن تكون جزءاً من نظام التغذية اليومى طوال العام.

وبعيداً عن تأثير مكونات الوجبة الغذائية على قوة الذاكرة، فإن
زيادة أو نقص كمية الوجبة المتناولة نفسها، تتداخل فى القدرة على
التركيز. فعند زيادة تناول الوجبة فى فترة مباشرة قبل أداء عمل
هام، قد يشعر الفرد بالكسل والخمول والنوم، لأن الدم سوف يتحول
من المخ إلى المعدة الممتلئة من أجل هضم كمية الطعام المتزايدة التى
تم تناولها.

وعلى العكس تماماً من ذلك، فإن تناول كمية غير كافية من الطعام
نتيجة لاختصار وجبة أو أكثر فى اليوم، أو لاتباع ريجيم خاطئ،
يظهر آلام الجوع التى بالتأكيد سوف تصرف المخ عن الانتباه وتقلل
من تركيزه الذهنى ليصبح مهتما فقط بمواجهة مشكلة آلام الجوع التى
يعانى منها الجسم.

ورتباطاً بعامل كمية الطعام المتناولة، أظهرت بعض الدراسات أن
الذين يتناولون وجبة الإفطار (حتى لو كانوا أطفالاً) يتميزون بقدرة
ذاكرة أفضل ممن لم يتناولوا هذه الوجبة، بينما الذين يتناولون وجبة
الإفطار بكمية كبيرة، أو بنوعية مكونات دسمة عالية الكالورى
انخفضت قدرتهم على التركيز الذهنى.

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن تناول الوجبات عالية الدهون تؤثر سلباً على درجة اليقظة والتنبيه، فنقل القدرة على التركيز وتضعف الذاكرة، وذلك مقارنة بتناول الوجبات المتوازنة في محتواها من الدهون.

التركيز.. فى التغذية:

بالرغم من عدم توفر بحوث كافية تؤكد بحسم فائدة تناول مغذيات معينة مثل بعض الفيتامينات والمعادن ومكونات الأعشاب لتقوية الذاكرة وتحسين التركيز ورفع كفاءة أداء المخ بصفة عامة، تتواجد أخطأها بإعلاناتها التجارية التى تثير المستهلك بما تدعيه من فوائد لصحة وقوة المخ.

وتعتمد مثل هذه الأخطأ على قليل من التقارير العلمية غير الكافية التى ترى أن بعض المغذيات مثل فيتامينات (ب) المركب، و (سى) و (هـ)، والصورة النباتية لفيتامين (أ) وهى بيتاكاروتين، بالإضافة إلى معدن المغنسيوم، يمكن أن تزيد من قوة المخ.

وينصح فى ظل عدم الحسم العلمى لهذا الموضوع، بالاكفاء بتناول الأغذية الطبيعية الغنية بهذه الفيتامينات والمعادن التى يعتقد أنها تحسن من التركيز وقوة الذاكرة، على أن يكون ذلك ضمن قواعد التغذية المتكاملة لصحة المخ. ومن أمثلة هذه الأغذية: البرتقال والليمون واليوسفى الغنية بفيتامين (سى)، والجزر والسبانخ والملوخية والرجلة وغيرها من الخضراوات الورقية الداكنة الغنية

بمادة فيتامين (أ) البيتاكاروتين، وبذور الكتان وزيتها الحار وأسماك الماكريل والسالمون والتونة والسرددين الغنية بأوميغا - ٣، والبيض الغنى بفيتامين الكولين والليسيثين. ومع تناول هذه الأغذية، يجب عدم استخدام أخلط الفيتامينات والمعادن وغيرها إلا باستشارة طبيب وتحت إشرافه المباشر.

وطبقاً لأحدث الدراسات، فإن تحسين الذاكرة وقوة المخ تحتاج يومياً إلى تناول أكثر من ٢٠ مغذياً لا تتواجد جميعها في مادة غذائية واحدة. ولعل ذلك يوضح خطأ الاعتماد على تناول غذاء واحد، أو حتى بعض الأغذية المعينة لفترة قصيرة بهدف تحسين التركيز وزيادة قوة المخ، وذلك قبل القيام بأداء بعض الأعمال الذهنية الشاقة مثل الامتحانات الدراسية، ومسابقات التعيين في الوظائف، وإلقاء المحاضرات، والاشتراك في المؤتمرات العامة والندوات والمناظرات الفكرية وغيرها من الأنشطة الماثلة.

وعلى ذلك فإن التغذية المتكاملة يومياً هي التي تحقق صحة وسلامة نمو المخ، وتساعد على دقة أدائه لوظائفه الحيوية المرتبطة بقوة الذاكرة وتحسين التركيز، بشرط أن توفر للمخ يومياً جميع احتياجاته الغذائية.

فالبحر يحتاج غذائياً إلى مضادات الأكسدة، لكثرة تعرضه للهجوم التأكسدي الضار المستمر من الشقوق الحرة، التي تتولد فيه بمعدل أكبر، نظراً لكثرة استهلاكه للأوكسجين بدرجة تفوق أعضاء الجسم

الأخرى. ومن أهم مضادات الأكسدة الغذائية الواقية للوخ، فيتامين (أ)، وبيتاكاروتين الذى يتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ)، وفيتامينى (هـ)، و (سى)، ومعدن السيلينيوم، ومركب الجلوتاثيون، وقايتو الفينولات العديدة.

كما يحتاج المخ غذائيا إلى مجموعة فيتامينات (ب) المركب لأهميتها الحيوية له، مثل: فيتامين حمض الفوليك الضرورى لنمو تطور الجهاز العصبى المركزى، وللمحافظة على مستوى وجود الموصل العصبى سيروتونين الذى يقوم المخ بتصنيعه، وفيتامين الكولين، الذى يعتبر جزءاً من الموصل العصبى أسيتيل كولين وهو المسئول عن الذاكرة فى المخ. وفيتامين (ب ١٢) الضرورى لكفاءة وظائف الجهاز العصبى، وتكوين كرات الدم الحمراء، وفيتامين (ب ٦)، الضرورى لكيميائيات الجسم المسئولة عن اتصالات الخلايا العصبية، وفيتامين (ب ١) الضرورى لانفراد الطاقة فى الخلايا، وغيرها من فيتامينات (ب) المركب الضرورى لنقل النبضات العصبية.

ومن المعادن الغذائية، يحتاج المخ إلى الكالسيوم، والمغنسيوم، والمنجنيز، (وكلها تساعد على انتقال النبضات العصبية)، وإلى الحديد (الذى ينقل الأوكسجين إلى الخلايا ويساعد فى عمل الموصل العصبى دوبامين)، وأيضاً إلى الزنك (الضرورى لنمو المخ ولأدائه الوظيفة الصحيح حيث يقوى الذاكرة ويزيد من الانتباه واليقظة، بالإضافة إلى مساعدته لإنتاج أكثر من ٣٠٠ إنزيم فى الجسم، يعمل العديد منها فى

المخ). كما يحتاج المخ غذائيا إلى النحاس (المساعد على تكوين كرات الدم الحمراء) والبورون (المساعد على إنتاج الإنزيمات والمؤثر على حركة الكالسيوم الذى يعمل على انتقال النبضات العصبية). ويحتاج المخ أيضا فى تغذيته إلى اليود الضرورى لسلامته ولزيادة قدرة أدائه الذهنى.

وبالإضافة إلى دهون أوميغا - ٦ (لينولييك) الضرورية فى التغذية الصحية للمخ والمتوفرة فى الزيوت النباتية المعتادة، فهناك مكونات دهنية أخرى ضرورية جدًا لنمو المخ وتطوره المناسب، وأيضًا لتكوين أغشية الخلايا العصبية التى تمر منها جميع الإشارات العصبية. ومن هذه الدهون المهمة: دهون أوميغا - ٣ (لينولينيك)، التى ينتج عنها فى الجسم مركبان هما: (دها) المكون الرئيسى لنسيج المخ، والضرورى فى جميع مراحل نموه وتطوره، وأيضًا مركب (إيبا) وهو مع (دها) ضروريان لنمو وتطور المخ والجهاز العصبى بالإضافة إلى أنهما يخفضان من خطورة الإصابة بأمراض القلب.

ولقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن الحامضين الأساسيين لأوميغا - ٣ مركبى إيبا، ودها) قد يفيدان فى دعم المعرفة والتركيز عند الأطفال. لذلك بدأ مؤخرًا فى إنجلترا إنتاج نوعية من ألبان الأطفال مدعمة بأوميغا - ٣.

ومن الدراسات التى تمت حديثًا فى أمريكا للبحث عن مصادر دهنية بديلة للسمن الصناعى وتكون خالية من نوعية الدهون المخالفة الضارة بالصحة، وجد أن دهون أوميغا - ٣ المعروفة قديمًا فى التغذية هى من

أفضل المصادر. وتتصدر القائمة الغذائية الغنية بدهون أوميغا - ٣ التي أعلنها الدكتور جورج ليبا أستاذ التغذية بجامعة ميتشيجن وأوصى باستخدامها بدلا من الدهون المخالفة الضارة للصحة المتواجدة في أنواع السمن الصناعي، زيت بذور الكتان (الزيت الحار)، والطحالب، وزيت الأسماك، وبعض النباتات الأخرى.

ولقد وجد حديثا أن المخ يحتاج إلى مركب الكارنيتين للمحافظة على أدائه الوظيفي خلال مراحل تقدم العمر. وقد يرجع ذلك إلى تنشيط الكارنيتين لتفاعلات التمثيل الغذائي للطاقة وأيضا تنشيطه للأحماض النووية الهامة (دى. إن. آيه) مع إصلاحه للانزيمات وتدعيمه لقوة الجسم المضادة لعمليات الأكسدة الضارة بالصحة.

والكارنيتين مادة فسيولوجية (حمض أميني) يتم تصنيعها في كبد وکلى الجسم، وغالبا ما تكون منخفضة في مرضى غسيل الكلى، وفعلها الفسيولوجي الرئيسي هو نقلها للأحماض الدهنية طويلة السلسلة (المتوفرة في الأغذية) إلى جزء ميتوكوندريا خلايا الجسم ليتم تكسيرها وإنتاج الطاقة منها. وهذا يعني ببساطة أن الكارنيتين يسهل من تحول دهون الوجبات الغذائية إلى طاقة.

وأشارت دراسة حديثة إلى أن الكارنيتين وصورته الاستر (أسيتيل كارنيتين) قد يلعبان دورا في دعم وظيفة الإدراك، حيث يمدان الجسم بمجموعات الأسيتيل اللازمة لتصنيع مركب أسيتيل كولين الهام لتقوية الذاكرة والإدراك.

وأكدت أيضا دراسة أخرى أن الكارنيتين يحسن من القدرة على المعرفة والتعلم في المراحل المتقدمة من العمر، ويقلل من الضعف الذى يحدث فى وظائف الإدراك خلال كبر السن.

ولتصنيع الكارنيتين فى الجسم، يجب تواجد مكونات غذائية معينة، منها الليسين (وهو الجزء الأساسى فى تركيبه)، والميثيونين (مكون أمينى فى البروتينات الغذائية)، وفيتامينات (سى)، والنياسين، بالإضافة إلى الحديد. وتتوفر هذه المكونات فى الكشرى، والسمن، والفول السودانى، واللب الأبيض، و الموز، والبرتقال.

أغذية خاصة للمخ:

وفيما يلى أهم الأغذية المحتوية فيما بينها على المكونات الضرورية لصحة وسلامة المخ، وقوة أدائه الحيوية المرتبطة بالذاكرة والذكاء، والتي يجب تناولها فى وجبات غذائية يومية متكاملة:

١ - منتجات حيوانية:

○ كببد بقرى وكبد دجاج، لاحتوائهما على مضادات الأكسدة من فيتامين (أ) و (هـ)، بالإضافة إلى فيتامينات (ب) المركب، ومعادن الحديد، والزنك، والنحاس.

○ بيض، لإحتوائه على مضادات الأكسدة (فيتامين (أ)، والسيلينيوم)، وفيتامينى (ب ١٢، وكولين القسوى للذاكرة)، ومعادن الحديد، والزنك.

- سالون أو ماكربيل ، لاحتوائهما على فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة، وفيتامينى (ب ٦) ، و (ب ١٢) ، ودهون أوميغا - ٣.
- كابوريا أو أم الخلول ، لاحتوائهما على معدن الزنك.
- لبن وزبادى كامل الدسم ، لاحتوائهما على فيتامين (ب ١٢) ، ومعدن الكالسيوم.

٢ - خضراوات طازجة ومطبوخة:

- سبانخ بالحمص ، لاحتوائها على بيتاكاروتين المضاد للأكسدة، وفيتامينى حمض الفوليك، و (ب ٦).
- رجلة ، لاحتوائها على بيتاكاروتين، وجلوتاثيون، المضادان للأكسدة، وعلى دهون أوميغا - ٣.
- جزر برتقالى غامق اللون، لاحتوائه على بيتاكاروتين المضاد للأكسدة، وعلى فايتر فتاليد لتنقية الجسم من الملوثات، وعلى اليود.
- طماطم ، لاحتوائها على فيتامين (سى) المضاد للأكسدة، وعلى فيتامين (ب ٦).
- بصل طازج ، لاحتوائه على سيلينيوم المضاد للأكسدة، وعلى اليود.
- بطاطا صفراء ، لاحتوائها على بيتاكاروتين المضاد للأكسدة، وعلى فيتامين (ب ٦).
- كرنب، قرنبيط، بروكلى ، لاحتوائها على فايترسلفورافان، وإندول - كاربينول لتنقية الجسم من الملوثات.

- الملوخية، لاحتوائها على فيتاميني (سى) وبيتاكاروتين المضادان للأكسدة، وعلى معدنى الحديد والكالسيوم.
- ثوم، لاحتوائه على مضاد الأكسدة سيلينيوم.
- بقدونس، لاحتوائه على فيتامين (سى) وعلى فايثو فتاليد لتنقية الجسم من الملوثات.
- فلفل أخضر، لاحتوائه على فيتامين (سى).

٣- فواكه:

- برتقال، لاحتوائه على مضادات الأكسدة، من فيتامين (سى)، وسيلينيوم، وجلوتاثيون، بالإضافة إلى فيتامين حمض الفوليك، وفايتوتوربينويد وفلافون لتنقية الجسم من الملوثات.
- بطيخ، لاحتوائه على فيتامين (سى)، وجلوتاثيون، المضادان للأكسدة، وعلى فيتامين (ب ٦).
- فراولة طازجة، لاحتوائها على فيتامين (سى)، وجلوتاثيون، المضادان للأكسدة، وعلى اليود.
- مانجو أو كنتالوب، لاحتوائها على: فيتاميني (سى)، وبيتاكاروتين.

○ مشمش، لاحتوائه على مضاد الأكسدة بيتاكاروتين.

○ موز، لاحتوائه على فيتامين (ب ٦).

٤- بقول:

- عدس، لاحتوائه على سيلينيوم المضاد للأكسدة، وفيتامين حمض

الفوليك، ومعادن الحديد، والمغنسيوم، والنحاس، والبورون.
○ فاصوليا جافة، لاحتوائها على فيتامين حمض الفوليك، ومعادن
المغنسيوم، والزنك، والمنجنيز، والحديد، والنحاس، بالإضافة
إلى اليود.

○ لوبيا جافة، لاحتوائها على فيتامين حمض الفوليك، ومعادن
الحديد، والمغنسيوم، والنحاس، والزنك، والبورون.
○ حمص الشام، لاحتوائه على فيتامين حمض الفوليك، ومعادن
الحديد، والمغنسيوم، والنحاس، والبورون.

٥- زيوت وبذورها:

○ بذور الكتان وزيتها الحار، لأنهما من أغنى المصادر الغذائية
بمكون أوميغا - ٣.

○ سمسم ومنتجاته من الزيت والطحينة، لاحتوائها على فيتامين
(هـ) المضاد للأكسدة، وعلى دهون أوميغا - ٦، ودهون أوميغا
- ٣. ويتم تناول السمسم على صورته بالإضافة إلى المنتجات
المحتوية عليه مثل الخبز بالسمسم، ومنتجات حلوى السمسمية،
وغيرها. ويتم تناول زيت السمسم (السيرج)، بإضافته إلى الفول
المدمس، والجبن الأبيض، وسلطة الخضراوات الطازجة، مع
استخدامه في الطبخ والتحمير.

○ زيت الذرة أو عباد الشمس لاحتوائهما على دهون أوميغا - ٦.

٦ - حبوب:

- بليلة بالبن والسمسم لاحتوائها على فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة، وعلى فيتاميني (ب ١) و (ب ١٢) ومعدن الكالسيوم، بالإضافة إلى دهون أوميغا - ٦، ودهون أوميغا - ٣.
- ذرة أصفر، لاحتوائه على فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة.

٧ - مكسرات وبذور:

- فول سوداني، لاحتوائه على فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة، وعلى فيتاميني كولين المكون لأسيثيل كولين القوي للذاكرة، وعلى معادن الغنسيوم، والمنجنيز، والنحاس، والزنك، والبورون، ودهون أوميغا - ٦.
- لب أبيض، لاحتوائه على معادن الحديد، والنحاس، والزنك.

٨ - توابل:

- زعتر، بردقوش، كمون، حصى اللبان، حبهان، شمر، ريحان لاحتوائها على مكونات مضادة للأكسدة، ويتم تناولها منفردة، أو في خلطات تبعا للمذاق المرغوب فيه وذلك بإضافتها إلى الأغذية المختلفة (مثل: الفول المدمس، والبيض، والجبن الأبيض، والطحينة، والأغذية المطبوخة، وفي تتبيل اللحوم والدواجن والأسماك). كما يمكن تناول الريحان بإضافته إلى مشروب عصير الليمون، والشاي.

٩ - المشروبات:

- شاي أخضر أو أسمر، لاحتوائهما على فينولات عديدة مضادة للأكسدة.

١٠ - وجبات سريعة:

عسل أسود بالطحينة، لاحتوائه على معدنى الحديد والكالسيوم.

شباب المخ فى الكلمات المتقاطعة:

مع أهمية تناول الأغذية المتكاملة السابق ذكرها، لقوة الذاكرة وللذكاء، يجب الاهتمام بعدة عوامل تتكامل مع النظام الغذائى للمحافظة على شباب وحيوية المخ، ودقة أدائه لوظائفه الحيوية ومهامه الذهنية، والتخلص من مشاكل النسيان وصعوبة وبطء استرجاع المعلومات وتتضمن:

- ١ - التخلص من عوامل القلق والإجهاد والخوف المرتبطة بالمهمة الذهنية المطلوب القيام بها، لأن الهرمونات التى يفرزها الجسم فى هذه الظروف لها تأثير ضار على خلايا المخ وقوة أدائه.
- ٢ - القيام بالإعداد الجيد المناسب للمهمة الذهنية المطلوب أدائها مثل الامتحانات وغيرها، مع ضرورة التركيز أثناء استيعاب المعلومات المطلوبة للمساعدة على حسن تصنيفها ودقة وضعها فى مكانها الصحيح فى بنك ذاكرة المخ، مما يعمل على سهولة وقوة استدعاؤها عند الاحتياج إليها.

٣ - الحصول على قسط كافٍ من النوم فى ليلة أداء المهمة الذهنية.

- ٤ - ضرورة الاهتمام يوميا بتناول الوجبات الغذائية المتكاملة على أن تحتوى بتوازن على نوعيات من الأغذية بطيئة وسريعة إنتاج الطاقة لكى يشعر الجسم بالنشاط والحيوية فور تناوله للطعام، مما

يساعد المخ على حسن أدائه لوظائفه. ومن الأغذية سريعة إنتاج الطاقة التى يجب تناولها فى الوجبات: التمر، العسل، المربي، السكر الذى يحلى به اللبن وغيره من المشروبات. أما الأغذية بطيئة إنتاج الطاقة فتضم الخبز ومنتجاته والأرز والبطاطس والبطاطا والمكرونة وغيرها.

٥ - ممارسة النشاط البدنى والرياضى الدائم، وأبسط صورة المشى للتخلص من تأثير الإجهاد والتوتر الضار بالمخ، ولزيادة نشاط دورته الدموية، وللمساعدة على تنظيم وقوة الفكر والاسترخاء ذهنى، مما يحسن من وظائف المخ.

٦ - تفادى الملوثات البيئية الضارة بالمخ، ومنها دخان السيجارة، ودخان الشيعة، وعادم السيارات، وملوثات الهواء الأخرى، مع الحرص على استنشاق الهواء النقى بصورة دائمة.

٧ - عدم إعطاء المخ إجازة من العمل، بل يجب استخدامه بصورة دائمة، وفى جميع الأوقات، حتى لو كان فى حل الكلمات المتقاطعة.

النوم الهادئ.. طريق للسعادة !

ترتبط الصحة والسعادة بكل مظاهرها البدنية والذهنية والمزاجية ارتباطاً وثيقاً بالنوم والتغذية، فإذا كانت الصحة تأتي من النوم الجيد، فإن النوم الهادئ أيضاً يأتي من الصحة الجيدة. والنوم يمكن اعتباره نوعاً من التغذية التي يحتاجها الجسم والتي يجب أن توفرها له دائماً حتى لا يعاني من أى خلل أو مشاكل صحية، كما أن التغذية الصحيحة في حد ذاتها تحقق للجسم النوم الهادئ.

والنوم هو الوسيلة التي يتخلص بها الجسم من مشاعر وأعراض الكسل والخمول الناتجة عن تراكم نواتج ومخلفات التفاعلات الحيوية المعتادة التي تحدث بصورة دائمة في داخله. ومع أن أنظمة الجسم مهيئة طبيعياً للتخلص من مثل هذه النواتج، إلا أنها تتراكم فيه بسبب أسلوب الحياة العصرية الذي يضع الجسم طوال اليوم تحت ضغط سرعة الأداء والعمل والانفعال وما يصاحبها من مشاعر التوتر والقلق، مما يعرض الجسم إلى الشعور بالكسل والخمول.

أما عند النوم، فتتمكن الأنظمة الحيوية للجسم من التخلص مما تراكم فيه من مخلفات العمليات الحيوية المسببة لخموله، وبهذا

يعتبر النوم فرصة طيبة للجسم لكى يعالج ذاته ويظهر أجهزته الحيوية من المخلفات الضارة. لذلك لم يكن غريبا أن يوضع النوم على قمة قائمة ضروريات الإنسان، مع الهواء والماء والغذاء، ليصبح من أهم أسس الصحة والسعادة.

والنوم مهم جدا لجسم الإنسان وخاصة للمخ لأنه جزء مهم من وظائفه، فبعض الهرمونات لا يفرزها المخ إلا أثناء النوم، مثل: هرمون النمو الذى تفرزه الغدة النخامية فى المخ، وهو مسئول عن نمو الجسم وبلوغه وإعطاءه النشاط والحيوية والعزيمة والقوة سواء للكبار أم للصغار. ولعل ذلك يفسر تمتع الجسم بالحيوية والنشاط بعد النوم، كما يفسر احتياج الصغار والأطفال إلى مدة نوم أطول قد تصل إلى ١٢ ساعة فى الرضع لاحتياجهم إلى النمو وهرمونه الذى يفرز فقط خلال النوم، بينما تقل مدة نوم الكبار فوق الستين لعدم احتياجهم إلى نفس الدرجة من النمو.

وقد أظهرت دراسة حديثة أجريت فى جامعة ويسكونسن الأمريكية أن ٩٠٪ من نمو عظم الجسم يحدث أثناء الليل، مما يدل على أن النوم يساعد على زيادة نمو الأطفال وإطالة قاماتهم. ووجد الباحثون بعد وضع أجهزة إحساس خاصة فى عظام الساق لدى عدد من الحملان الصغيرة، أن معظم دفعات النمو ظهرت عندما كانت الحيوانات نائمة، أو فى أوقات راحتها، فى حين لم يحدث أى نمو عندما كانت واقفة أو تجرى أو تتحرك. ولاحظ هؤلاء الباحثون، بعد قياس نمو العظام

بصورة مستمرة كل ١٦٧ ثانية لمدة ٣ أسابيع، أنها نمت عندما كانت الحملان نائمة، ولم تنم الكتلة العظمية لديها عندما كانت تتحرك. وأثناء النوم أيضا، يفرز الجسم الصنوبرى بالمش هرمون الميلاتونين المسئول أساسا عن تنظيم النمو ليلا (أى الساعة البيولوجية)، وهو ما قد يفسر الشكوى من الكسل والخمول وتكسير وآلام أجزاء الجسم عند تغيير الساعة البيولوجية للمش بكثرة النوم فى الصباح بدلا من المساء. ويرى دكتور جيمس ماس الأخصائى النفسى بجامعة كورنيل الأمريكية أن النوم يقوى الدورة العصبية الهامة والذاكرة، ويسمح للمش بتدعيم شبكة الاتصالات العصبية الجديدة، وكلها وظائف حيوية للصحة والسعادة.

ولقد أضيفت إلى أضرار قلة النوم إضعاف قدرة الجسم على تصنيع سكر الدم، وإعاقة فعل عمل الانسولين بدرجة قد تتشابه مع ما يحدث فى حالة الإصابة بمرض السكر. لذلك فإن نقص النوم - بالإضافة إلى تأثيره السلبي على صحة الجسم وسعادته - قد يكون أيضا عاملا هاما مرتبطا بالإصابة بالسمنة، فضلا عن رفعه لمستويات هرمون الكورتيزول المسئول عن التوتر والإجهاد مما يقلل من متعة الإحساس بمشاعر السعادة.

وصفات غذائية للنوم الهادئ:

مع أن النوم قديم قدم الإنسان، فما زال الكثيرون يبحثون عن أفضل النصائح التى تساعد على التمتع بالنوم، والتى منها ما يرتبط بالتغذية.

فالتغذية الصحيحة لها دور هام فى تحقيق النوم الهادئ وتفادى الكوابيس والأحلام المزعجة. وتعتمد هذه التغذية على الأسس التالية:

أولاً: عدم تناول أية وجبة كبيرة أو دسمة قبل النوم مباشرة؛ لتأثيرها الضار على وظائف أعضاء الجسم كما أنها قد تقلل من مرور الدم وعدم وصوله بدرجة كافية إلى الرأس مثلاً بسبب امتلاء المعدة بالوجبة الدسمة، وهو ما قد يؤدي إلى الكوابيس أثناء النوم والتي تخرج عادة فى صورة غير مفهومة. لذلك يجب أن تكون وجبة العشاء خفيفة وقبل موعد النوم بساعتين على الأقل.

وتتفاوت مدة بقاء الطعام فى المعدة تبعاً لأنواعه المختلفة، فالسوائل والأغذية النشوية والسكرية (الكربوهيدرات) تحتاج إلى أقصر وقت لبقائها فى المعدة، و بالتالى تعتبر من أفضل الأغذية المناسبة لوجبة عشاء ما قبل النوم، ومن أمثلتها الحبوب ومنتجاتها، والمخبوزات (قليلة الدهون)، والفواكه.

أما الأغذية البروتينية مثل البقول والبيض والجبن فهى تبقى فى المعدة وقتاً أطول من أغذية الكربوهيدرات، بينما تحتاج الدهون والأغذية الدسمة الدهنية إلى البقاء أطول مدة فى المعدة، فيحقق تناولها الشعور بالشبع التام والامتلاء (الذى قد يصل إلى الشكوى من التخمة)، وبالتالى فهى أطعمة غير مناسبة لوجبة ما قبل النوم، لاحتياجها إلى وقت أطول لتمام هضمها.

ومن ذلك فالوجبة عالية الكربوهيدرات (خبز - مخبوزات - فواكه) ومنخفضة البروتين (قليل من الجبن - الزبادى) تتميز بانخفاض مدة تواجدها فى المعدة، لذلك تصبح من الأغذية التى تحقق التمتع بالنوم الهادئ. ومن المميزات الأخرى لهذه الوجبة أن الخبز ومنتجات الحبوب بمحتواها العالى من الكربوهيدرات، والجبن والزبادى بمحتواها من المكون الأمينى تربتوفان تزيد من إنتاج السيروتونين فى الجسم، وهو ما يساعد على النوم، فيصبح الخبز ومنتجات الحبوب والجبن والزبادى من أنسب أغذية وجبة عشاء ما قبل النوم.

ويجب ملاحظة أن الأغذية التى يتم مضغها بدرجة جيدة وبصورة كاملة، تترك المعدة بمعدل أسهل وأسرع مما يحدث لو تم تناولها كقطع كبيرة غير تامة المضغ، لذلك يجب إتمام مضغ الطعام فى جميع الوجبات وبخاصة وجبة العشاء لسهولة وسرعة مروره من المعدة.

ثانيا: تناول الأغذية المهدئة:

يعتبر الخس من الأغذية التى تساعد على التخلص من بعض حالات الإرهاق والإجهاد والمساعدة على النوم الهادئ. وقد يفسر ذلك بما يحتويه الخس من مواد طبيعية مهدئة ومنومة لا تسبب الإدمان للجسم. ولعل وجود مثل هذه المواد المهدئة فى الخس، كان دافعا لتجفيف أوراقه وتقديمها على هيئة سيجارة ليدخنها جنود الرومان فى حروبهم القديمة، لتحصل أجسامهم على ساعات من الهدوء والراحة خلال المعارك، بتأثير المكونات الطبيعية للخس.

ومن الطريف أن المصري منذ أكثر من ١١٠ أعوام قد عرف هذه الفائدة لأوراق الخس، فلم يكتفِ بتناولها طازجة، بل كان يمزجها مع ورق الدخان ويستخدمها في التدخين كسيجارة صحية. ولقد أدى ذلك إلى ارتفاع سعر الخس، وهو ما نشرته الصحف المصرية في هذه الفترة الزمنية القديمة على صورة هذا الخبر الذى يقول نصه (لقد زاد ثمن ورق الخس زيادة فاحشة في الأيام الأخيرة بسبب رواج هذا الصنف بمزجه مع ورق الدخان، وإذا اطردت هذه الحالة مجراها الحاضر، حرمانا مع أرباب السلطة أكله في المستقبل)١.

ثالثا: تناول المكونات الغذائية للنوم الهادئ، ومن أمثلتها:

١ - التربتوفان: وهو مغذ أمينى ضرورى للجسم ويكون منه المخ بعض الموصلات العصبية الهامة مثل سيروتونين الذى ترتفع تركيزاته فى الجسم أثناء النوم. كما أن الميلاتونين وهو مكون إندول أمينى (مثل السيروتونين) يتكون أيضا من التربتوفان، ولقد أخذ الميلاتونين شهرته فى سنوات التسعينات كعامل طبيعى محفز على النوم. وهى نفس الشهرة التى أعطيت لمغذى التربتوفان فى سنوات الثمانينات، كأفضل محفز طبيعى على النوم.

ويجب ملاحظة أن أقصى فائدة من الميلاتونين، أو مغذى التربتوفان، يمكن الحصول عليها إذا تم تناول الكمية المناسبة منهما فى أنسب وقت قبل موعد النوم لضمان إنتاج مستوى كاف من الميلاتونين فى الدم ليحدث التأثير الفسيولوجى المرغوب ليلا

والذى يساعد على تحقيق النوم الهادئ.

ومن أغنى الأغذية بمكون التربتوفان الذى يساعد على النوم ليلا، الفول المدمس بالطحينة، والطعمية، والقرمس، والفاصوليا الجافة المطبوخة التى يمكن تناولها على صورة سلطة، والعدس، وحمص الشام، والكاكاو باللبن، واللبن الأبيض. وتتميز بعض هذه الأغذية وبخاصة العدس بأنها غنية بفيتامين حمض الفوليك الذى يساعد الجسم على الاحتفاظ بالسيروتونين وبالتالي زيادة تأثيرها على تحقيق النوم الهادئ. ويلاحظ أن تناول هذه الأغذية صباحا لن يظهر تأثيرها المساعد على النوم، لأن ارتفاع مستوى الميلاتونين المحفز على النوم يحدث عادة ليلا.

ويؤدى تناول أى غذاء أو مشروب سكرى أو نشوى مع الأطعمة الغنية بالتربتوفان، إلى سرعة انسياب التربتوفان وسهولة وصوله إلى المخ مما يسهل من تكوينه لمسببات النوم الهادئ. ومن أهم العوائق الطبيعية السكرية التى تشجع على حدوث تفاعل التربتوفان بما يعطى الشعور بالهدوء والاطمئنان والذى يساعد على النوم، عصير القصب. بل ويعتبر عصير القصب - فى حد ذاته - من المواد الغذائية التى تحارب الأرق، فكما ذكر الأستاذ أنيس منصور، كان الإمام الشافعى ينصح الذين يعانون من الأرق بأن يمسوا عودا من القصب.

ولقد وجد أن الثوم به مادة تشجع على انفراد الموصل العصبى سيروتونين، مما يعطى للثوم أيضا تأثيرا مهدئا مساعدا على النوم،

وهو ما يفسر سرعة الشعور بالنوم عقب تناول وجبة الغذاء الغنية بالكربوهيدرات والعدس والثوم، مثل فتة العدس بالثوم.

٢ - الكالسيوم: وهو من المكونات الغذائية التي تساعد على إعداد عضلات الجسم وأعصابه للنوم، لذلك فإن نقصه فى الجسم قد يكون من أسباب الأرق. ومن أغنى الأغذية بالكالسيوم على الامتصاص، اللبن والزبادى ومنتجات الألبان.

ونظراً لأن الكالسيوم يذوب فى الوسط الحمضى، فإن منتجات الألبان الحمضية مثل الزبادى واللبن الرائب تحقق للجسم أفضل وأسرع استفادة بما تحتويه من الكالسيوم الذى يعمل على التخلص من التوتر الأعصاب والعضلات فيسهل النوم. وقد يفسر ذلك شهرة الألبان (لبن أو زبادى) كأفضل أغذية لوجبة ما قبل النوم.

وعلى هذا الأساس، فإن طبخ العدس باللبن (بدلاً من الماء) يزيد من فائدته كغذاء يساعد على النوم بسبب ما يضيفه اللبن إليه من الكالسيوم، علاوة على ما يحتويه العدس طبيعياً من المكونات الغذائية الأخرى الهامة للنوم الهادئ مثل التربتوفان وفيتامين حمض الفوليك.

٣ - فيتامين (ب ٦): وهو يساعد أيضاً على إعداد عضلات الجسم وأعصابه للنوم، بالإضافة إلى ما أظهرته الدراسات الحديثة من أهميته فى زيادة القدرة على تذكر الأحلام، ومن أكثر الأغذية

الغنية بهذا الفيتامين والتي يناسب تناولها قبل النوم، الموز،
وأيضاً البطيخ والطماطم.

ومع تناول الموز وغيره من أغذية فيتامين (ب ٦)، يجب المحافظة
على ضمان تواجد محتوى هذا الفيتامين في الجسم بتقليل فقد
في البول. ويتم ذلك غذائياً بتناول الكفاية اليومية من الأطعمة
الغنية بفيتامين (سى) مثل البرتقال وعصيره الطازج، مع تقليل
تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل الشاي والقهوة
والمياه الغازية الكولا لما تحدثه من تداخل سلبي يقلل من امتصاص
فيتامين (ب ٦) في الجسم، وبالتالي تقل فوائده الحيوية والتي
منها المساعدة على النوم والقدرة على تذكر الأحلام.

ومن المثير للانتباه أن تناول مشروبات الشاي والقهوة والكولا قبل
النوم، لا يتعارض فقط مع قدرة تذكر الأحلام، بل ويعوق سهولة
تحقيق النوم الهادئ. ويزداد التأثير غير المرغوب فيه لهذه
المشروبات والمتعارض مع النوم الهادئ عند كثرة تناولها أثناء
فترة تعاطى بعض الأدوية التي لها تأثيرات جانبية مثل الأرق.

٤ - المغنسيوم: من المكونات الغذائية الأخرى التي قد تساعد على النوم،
وهو من المعادن التي يجب تناولها في الوجبات اليومية بكمية كبيرة
نسبياً. ويتواجد المغنسيوم في التمر، والسمسم، والكاكاو، والمشمش
المجفف (قمر الدين) بالإضافة إلى البقول مثل الفول المدمس والفول
الأخضر والعدس واللوبياء وحمص الشام والمكسرات.

وبالرغم من أن الكاكاو، والشوكولاتة تحتويان على بعض المغذيات التي تساعد على النوم الهادئ مثل التربتوفان والمغنسيوم، إلا أنه - لاحتوائهما أيضا على مادة الكافيين - يجب عدم الإسراف في تناولهما لتفادى تأثيرها الذى يتعارض مع المساعدة على النوم.

رابعاً: تناول أعشاب النوم الهادئ:

١ - الزعتر (لهدوء الأعصاب ولشاكل الجهاز التنفسى)، والبقدونس، والمريمية (ساج) وبخاصة نوعيتها التي تسمى كلارى ساج، والتراجون هو عشب من العائلة المركبة ويتم تناول أوراقه العطرية الغنية بزيت طيار له رائحة تشبه الينسون.

٢ - الكاموميل (البابونج) والنعناع والترنجان، وهى تساعد على سهولة الهضم وطردهم الغازات من الجهاز الهضمى مع إزالة التوتر الأعصاب، وتحقق هدوء الجسم بصفة عامة، ويتم تناولها كمشروب ساخن قبل النوم. وعشب الترناجان من العائلة الشفوية وتستخدم أوراقه المميزة برائحتها الليمونية.

٣ - تناول بعض قطرات من زيوت زهور الياسمين أو اللافندر على صورة مشروب ساخن يساعد على إزالة القلق والتوتر وتهدئة الأعصاب مما يحقق نوماً أفضل.

خامساً: تجنب العادات الغذائية المتعارضة مع النوم الهادئ، والتي منها:

١ - عدم الإكثار من تناول السوائل فى فترة ما قبل النوم لتفادى تكرار القيام من النوم للذهاب لدورة المياه. ولنفس السبب ولتفادى

تأثيراتها المنبهة ينصح بتقليل تناول المشروبات المنبهة المحتوية على الكافيين مثل القهوة والشاي ومشروبات الكولا، وبخاصة في فترة المساء أو ما قبل موعد النوم بحوالى ٦ - ٨ ساعات.

٢ - عدم الإكثار من تناول الكاكاو، والشوكولاتة، لأنه بالرغم من احتوائهما على التريبتوفان والمغنسيوم المساعدين على النوم، يتواجد بهما الكافيين ذو التأثيرات المتعارضة مع النوم الهادئ.

٣ - عدم تناول الأغذية الحريفة كثيرة التوابل أو الدهنية لأنها قد تتسبب في بعض مشاكل الهضم مثل حرقة فم المعدة التى قد تتداخل مع تحقيق سهولة النوم.

٤ - عدم تناول أية فيتامينات إلا تحت إشراف الطبيب المتخصص، على أن يكون تناولها فى فترة الصباح وليس مساء، لتفادى تأثيرها المنشط للجسم والذي يتعارض مع الاستعداد للنوم.

سادساً: اتباع النصائح الصحية للنوم الهادئ:

١ - عدم التدخين مع تجنب استنشاق (دخان السجائر أو الشيشة) خلال فترة ٤ - ٦ ساعات قبل النوم، لأن نيكوتين التدخين من المواد المنبهة التى تساعد على اليقظة وعدم النوم.

٢ - تفادى ممارسة الرياضة قبل موعد النوم بساعتين لتأثيرها المنشط للجسم والذي يتعارض مع تحقيق النوم الهادئ، وقد يؤدى ممارستها قبل موعد النوم بحوالى ٥ - ٦ ساعات إلى المساعدة على النوم الهادئ.

٣ - الاعتماد أساسا على نوم الليل ، لأن النوم فى فترة النهار سوف يكون على حساب ساعات نوم الليل فيجب تحديد مدة نوم النهار بأقل من الساعة على أن يكون قبل الساعة الثالثة عصرًا .

٤ - تهوية حجرة النوم وتجديد هوائها قبل موعد النوم بنصف ساعة وبخاصة فى فصل الشتاء ، حيث يؤدى غلق النوافذ والتغطية الثقيلة أثناء النوم إلى عدم توفر التهوية الكافية التى تحمل الكمية المناسبة من الأوكسجين الضرورى لسهولة وكفاءة عملية التنفس ، مما قد يسبب صعوبة النوم والتعرض للكوابيس .

٥ - اتباع بعض ممارسات وطقوس ما قبل النوم التى تساعد فعلا على التمتع بنوم هادئ، مثل : أخذ حمام دافئ بماء مضاف إليه قليل من بعض زيوت الزهور مثل الياسمين واللافندر مما يساعد على استرخاء الجسم والنوم بدرجة أفضل ، كذلك الاستماع إلى موسيقى هادئة ، وقراءة أذكار ما قبل النوم وغيرها .

ومع أننا نتحدث دائما عن الوسائل التى تساعد على تحقيق النوم ، فإن البعض - أحيانا - قد يشكو من كثرة الشعور بالرغبة فى النوم ، وبخاصة عند بدء قيامه بأداء عمل أو نشاط ما . وبدلا من تناول المشروبات المنبهة مثل الشاى والقهوة ، قد يكون الحل بسيطا وسهلا ، ويتمثل فى استنشاق كمية كبيرة من الأوكسجين الموجود فى الهواء الطبيعى . وعلى ذلك فإن مجرد فتح نافذة الغرفة ، واستنشاق أكبر قدر ممكن من الهواء

(شهيق)، مع تركه داخل الجسم لمدة ١٠ ثوان قبل إخراجِه (زفير)، وتكرار ذلك، يحقق النشاط ويقاوم مؤقتا الشعور بالنوم.

نوم القيلولة هل يصلح من المزاج:

يشعر الفرد عادة برغبة قوية فى النوم بعد وجبة الغذاء وتكون لديه القابلية للنوم ولو لدقائق قليلة حتى لو كان جالسا على كرسى بعد تناوله الطعام، ثم يقوم ممتلئا بالنشاط والحيوية.

والنوم بعد الظهر - بصفة عامة - كان يعتبر مظهرا غير صحى وتعبيرا عن الكسل والخمول. غير أن ما توصلت إليه الدراسات الحديثة فى مراكز بحوث النوم فى الدول المتقدمة أظهر فائدة هامة لنوم الظهيرة. فلقد وجد أن مخ الإنسان لديه أصلا استعداد طبيعى للنوم مرتين فى اليوم، مرة لمدة قصيرة بعد الظهر، وأخرى لمدة طويلة بالليل. كما توصل العلماء إلى فائدة النوم ظهرا فى زيادة نشاط الجسم وتحسين حالته المزاجية ليصبح أكثر سعادة ومرحا وقدرة على العطاء بقية ساعات اليوم.

ولقد دفعت هذه النتائج بكثير من الدول مثل الصين واليابان إلى تشجيع عادة النوم ظهرا، لدرجة أن اليابان أنشأت صالات فى بعض أماكن العمل يسمح فيها للعاملين بالنوم ظهرا لمدة دقائق قليلة. كما أن بعض أطباء الدول الأجنبية ينصح بالنوم ظهرا لفترة قصيرة لمن يشكو عادة من مشاكل الحموضة فى المعدة.

أما فى الولايات المتحدة فلقد أظهر استطلاع رأى حديث، أجرته مؤسسة أمريكية أن ٧٧٪ من الشعب الأمريكى يعتقدون أن القيلولة فى أثناء العمل تساعد على زيادة الإنتاج. وأكدت الباحثة لوسى وينز - التى أشرفت على الاستطلاع - أن النوم لفترة ما بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة خلال ساعات العمل يساعد على تحسين أداء الموظفين. وأضافت أن ٧٢٪ ممن استطلعت آراءهم يأخذون قسطاً من النوم فوق مكاتبهم، ونوهت الباحثة الأمريكية إلى أن الكثير من الموظفين لا يجدون حرجاً فى أخذ مراتبهم إلى مكان العمل، حيث إن رؤساءهم يفعلون الشيء نفسه.

وينصح دكتور جيمس ماس الأخصائى النفسى بجامعة كورنيل الأمريكية بنوم القيلولة لتأثيراته المفيدة التى تقلل من زيادة المعلومات المحملة والتى قد تتسبب فى ظهور أحاسيس سرعة الانفعال والإحباط وانخفاض جودة المزاج مع ضعف الأداء ذهنى وكلها عوامل تعمل على نقص متعة الشعور بالسعادة.

وإذا كانت الدراسات العلمية تؤكد صحة النوم قليلاً بعد الغذاء، فإنها تتفق فى ذلك مع المثل الشعبى الذى يقول (اتغدى واتمدى)، غير أنه لا يفضل عادة المشى مباشرة عقب وجبة العشاء وهو ما لا يتفق مع بقية المثل (اتعشى واتمشى). لأن الجسم بعد تناول الطعام وامتلأ المعدة به يوفر لها كل نشاطه للمساعدة على سهولة وكفاءة إتمام الهضم، ويكون ذلك بالطبع على حساب درجة نشاط بقية أعضاء الجسم الأخرى بما فيها المسئولة عن الحركة والمشى.

ولعل دعوة المثل الشعبي للمشى بعد تناول وجبة العشاء، كانت تعنى فى الماضى عدم النوم مباشرة بعد هذه الوجبة واتخاذ المشى - وهو الوسيلة المناسبة التى كانت متاحة فى ذلك الوقت - لتفادى النوم بعد العشاء. أما الآن فإن بدائل المشى لمنع النوم بعد العشاء متنوعة مثل الاستماع إلى الراديو، أو مشاهدة التليفزيون، أو الدردشة مع الأهل والأصدقاء بوسائل الاتصال المتعددة أو القراءة وغيرها. وهكذا يكون من الأفضل فى عصرنا الحديث أن يرتبط الغذاء بفترة نوم قصيرة وأن يبتعد نوم الليل عن ميعاد وجبة العشاء بمدة كافية ليصبح شعارنا (اتغدى واتمدى واتعشى.. ولا تتمشى!).

ومن الأمثال الشعبية الأخرى التى تعرضت للنوم:

- السهران ليله طويل والنايم ليله غمضة.
- الليل ما هو قصير إلا على اللى ينامه.
- إن عملت خير النوم أخير (للحالة التى يفضل فيها النوم).
- كل نومة على القَلْقِيل مرتاحه أحسن من مخدة وطراحة (القليل قطع الطين الناتجة من حرث الأرض، والطراحة تعنى المرتبة، والمعنى أن النوم على أى شىء مؤلم للجسم مع راحة البال أفضل من النوم على الفراش المريح).
- كل نومة وتمطيطة أحسن من فرح طيطه. (يعنى تفضيل النوم والراحة).
- كل واحد ينام على الجنب اللى يريحه.

- كل وسط وانعس طرف. (لراحتك في وجود الآخرين، اجلس في الوسط عند تناول الطعام، ونم في الطرف).
- مطرح ما تمشي بات.
- مكتوب على ورق الخيار من سهر الليل نام النهار.

المحتويات

الصفحة

إهداء.....	٧
مقدمة.....	٩
١- أغذية لعاطفة الحب!.....	١١
○ الحب.. والسعادة الزوجية.....	١٢
○ أغذية ومشروبات وروائح للحب.....	١٥
○ معتقدات غذائية للسعادة الزوجية.....	١٨
○ بخور للحب والغرام.....	٢٥
○ التخلص من الآلام.. بالحب وبعضير القصب.....	٢٥
٢- هل الشوكولاتة.. غذاء للحب!.....	٢٩
○ الصحة والمزاج.. في الشوكولاتة.....	٣٠
○ قليل من الشوكولاتة.. كثير من المتعة.....	٣٦
○ الرغبة القوية.. بين المرأة والشوكولاتة.....	٣٩
٣- السعادة والمزاج في الغذاء!.....	٤٣
○ أغذية للمزاج النشط.....	٤٤
○ أغذية للمزاج الهادئ.....	٤٤
○ السعادة.. في طبق الطعام.....	٤٥

- ٤٨.....○ الذكريات الجميلة.. طعام للسعادة
- ٤٩.....○ اشتياق الطعام.. طلبا للسعادة
- ٥١.....○ الجانب الآخر من أغذية السعادة
- ٥٣.....٤- أغذية تحارب القلق والاكتئاب!
- ٥٤.....○ فيتامينات ضد القلق
- ٥٩.....○ والبرتقال يحارب القلق
- ٦٢.....○ باى.. باى.. يا اكتئاب!
- ٦٤.....○ راحة أعصابك فى الليمون
- ٦٧.....○ الملابس.. غذاء وعلاج ومزاج
- ٧١.....٥- من أجل السعادة.. حافظ على شبابك!
- ٧١.....○ أغذية ضد شقوق الشيخوخة
- ٧٥.....○ وأغذية ضد سرعة الشيخوخة
- ٧٩.....○ أغذية لتنقية الجسم من السموم
- ٨٧.....○ أغذية مقاومة للشيخوخة ومضادة للتلوث
- ٩١.....٦- من أجل السعادة.. تغلب على النسيان!
- ٩٢.....○ حماية الذاكرة من الأنيميا
- ٩٥.....○ النسيان.. من التلوث
- ١٠١.....○ سكر وشاي وقهوة.. نعم أم لا..؟
- ١٠٧.....○ التركيز.. فى التغذية
- ١١٢.....○ أغذية خاصة للمخ
- ١١٧.....○ شباب المخ فى الكلمات المتقاطعة

- ٧-النوم الهادئ..طريق للسعادة.....١١٩
- وصفات غذائية للنوم الهادئ١٢١
- نوم القيلولة..هل يصلح من المزاج؟.....١٣١
- الأمثال الشعبية الأخرى التى تعرضت للنوم.....١٣٣

العدد
القادم

الفيديو كليب
د. حسن على

اشترك فى سلسلة اقرأ تضمن وصولها إليك بانتظام

الاشتراك السنوى :

- داخل جمهورية مصر العربية ٤٨ جنيهاً.

- الدول العربية واتحاد البريد العربى ٦٦ دولاراً أمريكياً.

- الدول الأجنبية ٧٥ دولاراً أمريكياً.

تسدد قيمة الاشتراكات مقدماً نقداً أو بشيكات بإدارة الاشتراكات
بمؤسسة الأهرام بشارع الجلاء - القاهرة.

أو بمجلة أكتوبر ١١١٩ كورنيش النيل - ماسبيرو - القاهرة



يمكنك الآن - عزيزي القارئ - الذهاب إلى محل ملابس لشراء قميص «فيتامين سي» أو قميص ضد الصداع أو شراء ملابس داخلية بها علاج للالتهابات الجلدية أو ملابس أخرى لها أهمية مزاجية للجسم.

كما تستطيع شراء بعض الجوارب المشبعة بالعقاقير لمكافحة فطريات القدم أو تحصل على ملابس صحية ورياضية بها مكونات غذائية تتفاعل مع حرارة الجسم فتمتص العرق وترطب الجلد.

هذه أحدث الابتكارات الغذائية والعلاجية في العالم تقدمها لك دار المعارف بالإضافة إلى وجبة غذائية متكاملة في تذكرة علاج حاسمة لحل مشاكل الشيخوخة والنسيان والزهايمر والأنيميا وتنقية الجسم من السموم والملوثات.. والإجهاد والتوتر وكثير من المشاكل الصحية الأخرى.



دارالمعارف

2
8ag

Bibliotheca Alexandrina



1167076

